تانتان



مجلة أسبوعية مصورة للشباب من ٧ إلى ٧٧ سنة

سرّ الملك أرتوسا

في هذا العدد

سر الملك أرتوس



عـــاد الفـارس " أردان "
مــن رحلته تصاحبه
الأميـرة "جوينـدولين"
قاصـدًا قصـر أبـيهـا
المـلك " أرتــوس " ...

الريشين المزيف



شاءت الأقدار أن يكشف
"كابيتان" عن مؤامرة تدبر
لإفساد اقتصاديات فرنسا
وعندما عرض الأمر على
الكاردينال ، سمح له هذا
الأخير بالتصرف ، لكنه
لم يعد بأى مساعدة ...

كابيتان وأمير الظلام



بعد أن نـزع النقـاب
عن شخصية " أمير الظلام "،
وهى ابنة السيد "جوبيجاك "
وكانت متخفية فى هــذه
الشخصية لتتمكن مــن
الانتقام من أبيها المتقاعد
الذى أقصاها عندما كانت
صغيرة ... حاول " كابيتان "
دون جدوى حمـايـة
الكونت " دى جو بيجاك "...

ميني جيب وماكسى فوت



أصيب " ڤانسان لارشيه " أحد
لاعبى فريق أ. س. ميلانو لكرة القدم
بإغماء مفاجئ أثناء المباراة ، وكان
هذا بداية لخطة انتقام مدبرة
من الفريق النسائى لكرة القدم
الذى سخر منه " لارشيه " وزملاؤه على
صفحات الجرائد . وشاءت
الظروف أن يكشف " ڤانسان " المؤامرة
ويطلع أفراد الفريق على ذلك
يتدبروا الأمر ...

- أضف إلى معلوماتك .
- من تاريخ الشعوب : قرية صغيرة فوق التل .
- لك يا فتاتى .
- غرائب الطبيعة .

- قصة العدد : حيوان أليف .
- الرياضة : حول العالم مع الرياضة " ١ "
- ألعاب وتسالى .
- الأخطاء أين هى ؟
- كلمة السر .
- كلمات متقاطعة

سعر النسخة :

ج . م . ع	١٠٠	مليم	أبوظبى	٢٠٠	فلس
لبنان	١٠٠	ق . ل	السعودية	٢	ريالان
سوريا	١٢٥	ق . س	عدن	٥	شلنات
الأردن	١٢٠	فلسا	السودان	١٥٠	مليما
العراق	١٢٠	فلسا	ليبيا	١٥	قرشا
الكويت	١٥٠	فلسا	تونس	٢½	فرنك
البحرين	٢٠٠	فلس	الجزائر	٢½	دينار
قطر	٢٠٠	فلس	المغرب	٢½	درهم
دبى	٢٠٠	فلس			

الناشر شركة ترادكسيم
شركة مساهمة سويسرية - جنيف

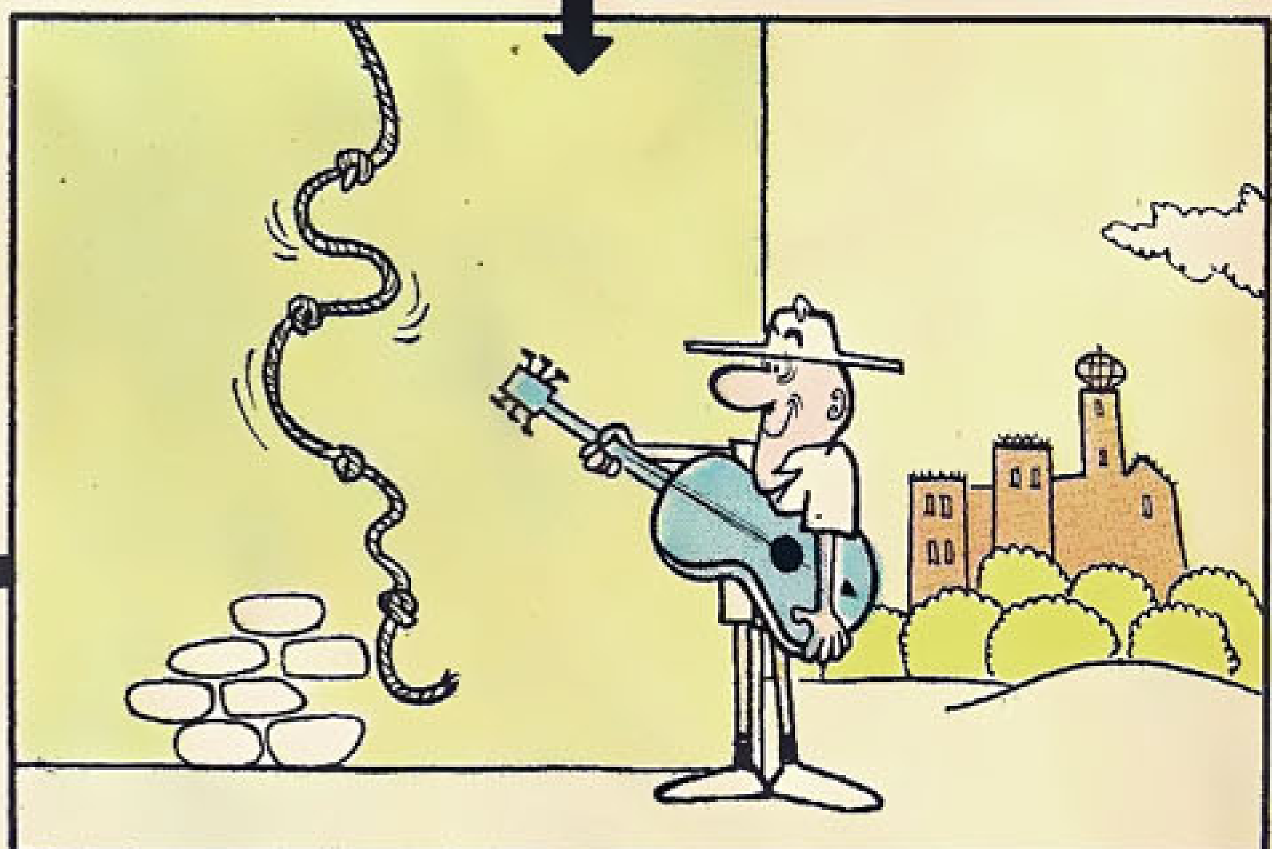
- الاشتراكات : فى ج.م.ع - إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة
- فى البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص.ب ١٤٨٩

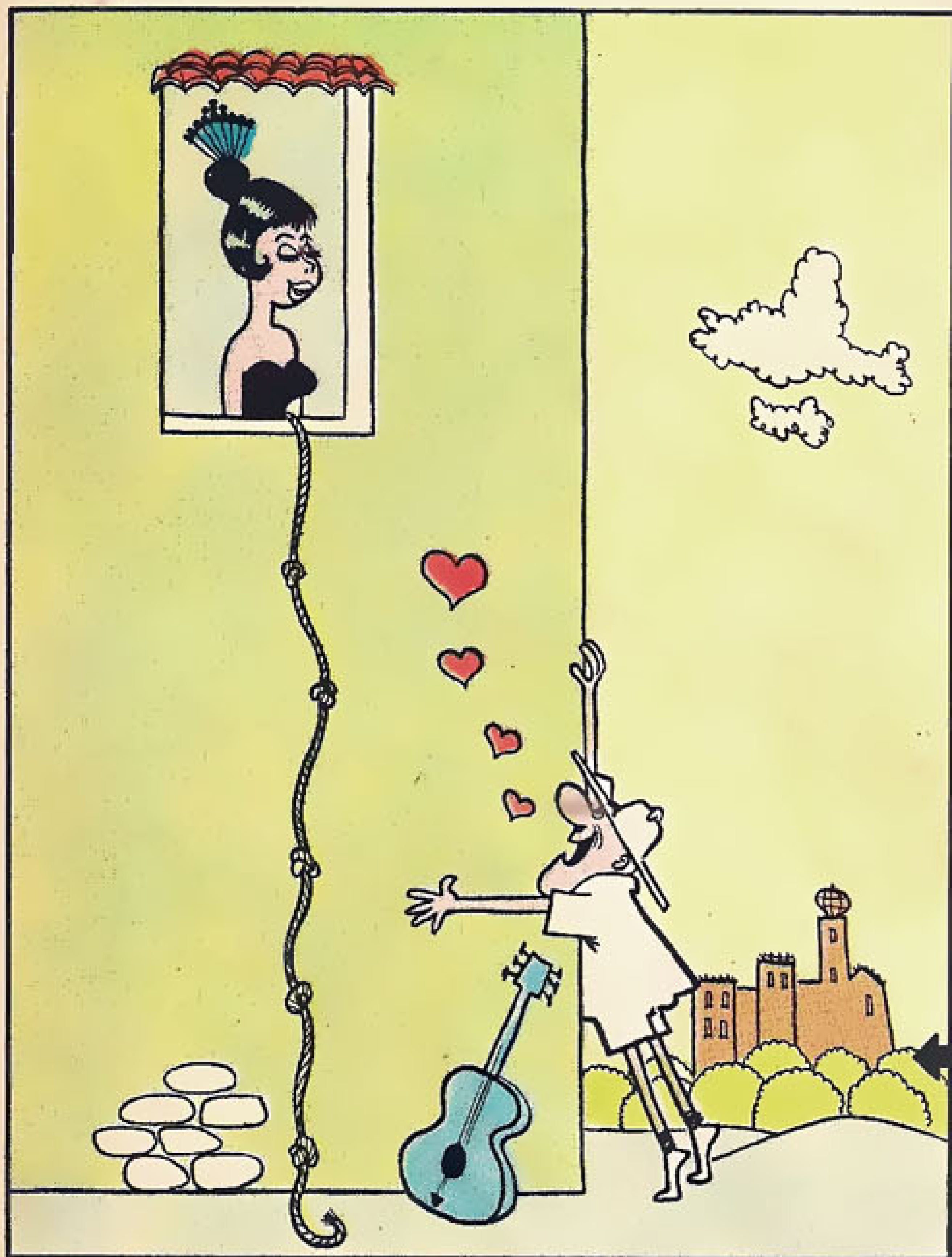
مطابع الأهرام التجارية



ماكس المكتشـــــف

















كاپيتان

لم يكن أمير الظلام سوى ابنة الكونت دى "جوبيچاك" من زواجه الأول، وقد هربت قبل قدوم جنود الملك بعد أن طعنت أباها طعنة قاتلة















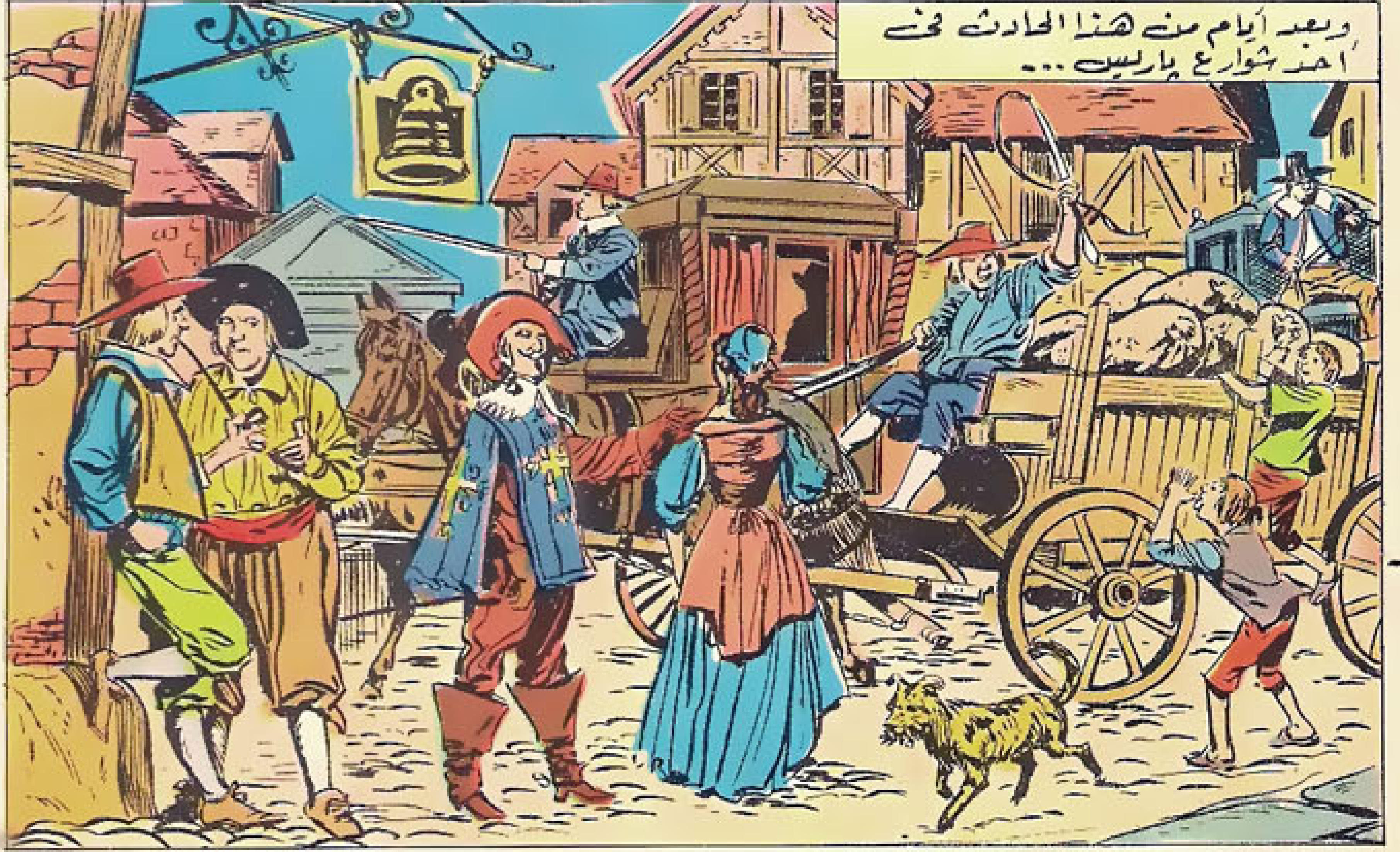








وأمـــــيـــــر الظـــــــــلام

















مغامرة في أثينا

"دان وجوفنو" في زيارة للآثار "كنوسوس". "دان" في حيرة إذلم يتمكن من الانفراد لإيداع المبلغ المطلوب في المكان المتفق عليه لاسترداد الصندوق الأسود ومافي داخله

















دان كوبر



تلك الليلة والكل يبدو مستريحا في كابينته الخاصة...



ظاهريا على الأقل لأن أمام أطلال كنوسوس توقفت سيارة...
هاقد وصلنا ياسيدى .. قطعا إنك شاعر إذ تبغى التنزه فى هذا المكان وفى مثل هذه الساعة!
شاعر؟ أوه! أعتقد أن فى داخل كل فرد تكمن بعض صفات الشعراء ياصديقى!



إن "چوفتو" يعالج الآن نفسه من الصداع .. و"فيكى" مستريحة ويعتبر هذا أنسب الأوقات لاسترداد هذا الصندوق الأسود الشهير!



ربما يكون "مينوس" أو "تيمستوكل" قد أتم عملية التبادل!



؟



هناك صوت حركة .. هل هو رجلنا!!؟



نعم! هناك ضوء بالقرب من الجدار!

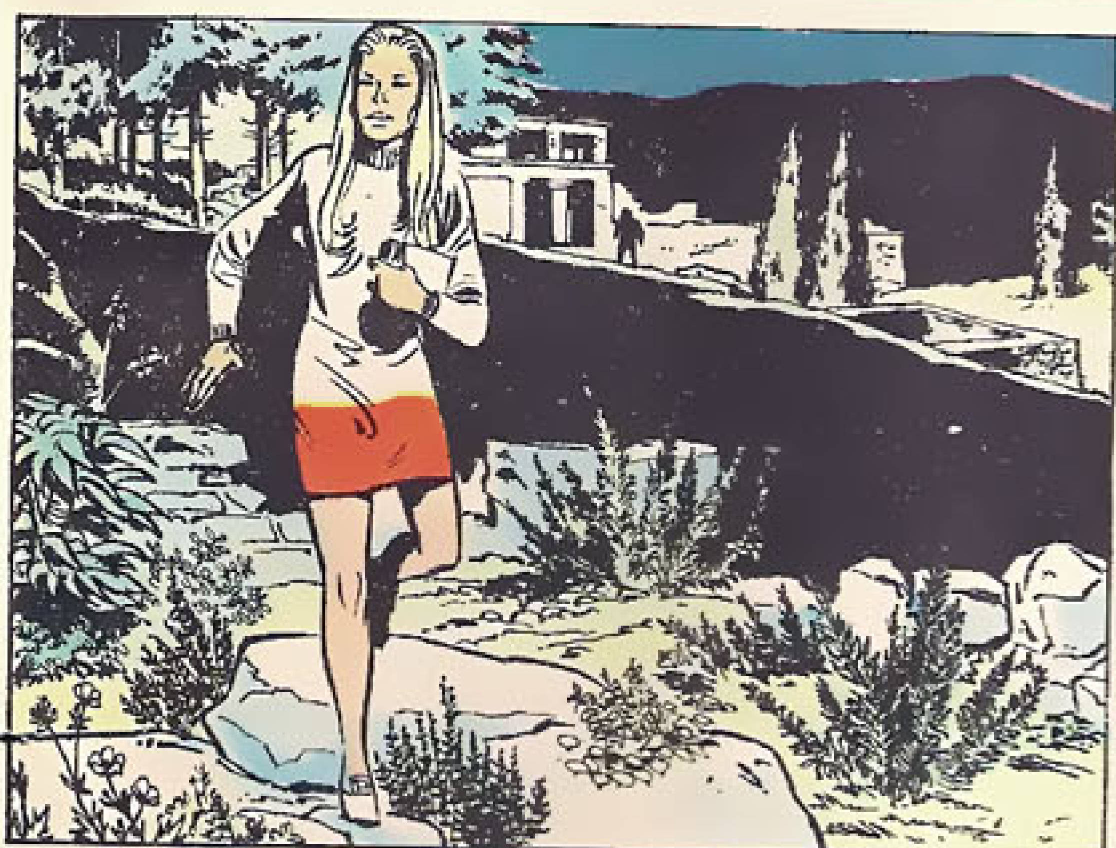


"فيكى"؟؟ هنا.. هذا لا يصدق!

مغامرة في أثينا





















دان
كوبر


إنك مخطئ .. أنا لست "مينوس"!
حقا؟ وكيف علمت إذا بمكان الدولارات الذى كان قد حدده "مينوس"!


بل أكثر من ذلك إنك تعرفين مكان اختفاء الصندوق "الأسود" أيضا..!
سأشرح لك كل شىء! خذ أولا هذا الصندوق إنه لك!!


أما عن الدولارات .. فقد رأيتك وأنت تضعها .. وكنت لا أريد أن يأخذها "تيمستوكل" لذلك عدت إلى هنا الليلة!


وفى نفس الوقت كنت أريد إعادة "الصندوق الأسود" إليك، وكنت أشك فى أن "تيمستوكل" قد خبأه فى هذا المكان..!..


... كان مأوى رجال المقاومة أثناء الحرب... وهم وحدهم الذين يعلمون بوجوده!


وفى هذه الأثناء كان والدى يحارب إلى جانبهم .. وكذا والد "تيمستوكل" أفهمت؟ لذلك كنت أعلم..
واضح يا "فيكى" لكنها مجازفة منك!


... فكان يمكن لتيمستوكل هذا أن يتبعك.. وفى هذه الحالة...
كليك!


وفى هذه الحالة
كان يحدث هذا!
د..ر..ر..ر..ا..ت

سرّ الملك أرتوس




















النجدة "يا أردان"؟


إلى يا رجال!


بعد زوال لحظة المفاجأة ، صد "أردان" وبعض التجار المعتدين ببسالة..


وفي هذه الأثناء قام بعض اللصوص بالاستيلاء على الخزائن و...


أوقفوا القتال وهيا بنا..!


وبفضل إلمامهم التام بالمكان استطاعوا الاختفاء بسرعة...


ولم يكن لهذه الحادثة من عواقب سوى أن "جويندولين" وجدت نفسها مضطرة لارتداء ملابس الرجال إذ أن كل أمتعتها قد سرقت...
لا يا "جويندولين" أقسم لك بأنك لست أقل جمالا هكذا..


وأخيرا فرح الجميع عندما ظهرت أولى أبراج قصر الملك "أرتوس" في الأفق...
ولكن كانت هناك مفاجأة كبيرة تنتظرهم..

سرّ الملك أرتوس
























يمكن للجميع هنا أن يؤكدوا لك أن "جويندولين" .. وأقصد ابنتى الحقيقية الأميرة "جويندولين" لم تفارقنى.. كما تفعل أى فتاة تحترم نفسها ..!


نحن نقرّ ذلك !
ليس هناك مجال للشك !
الملك على حق !


وينظر "أردان" إلى رفيقته "فيرى الرعب واضحا فى عينيها ...


مولاى ! لقد وقعت فريسة لهذا التشابه اللعين .. رحّب بابنتك !!


أيها المدّعى !.. اتجرؤ على التشكك فى كلام الملك ؟!
إن هذه وقاحة !
ياله من ملك متساهل !


ماذا يجرى هنا ؟


أوه لا .. لا تشر يا حامل سلاحى اللطيف.. فأنت مازلت فى نظرى حامل سلاحى اللطيف ...غير أنى آسفة لأنك خلطت بينى وبين هذه المغامرة !


بل أنت التى لعبت هذا الدور الشيطانى ... وكان المفروض أن يحدثك قلبك بشىء فى صالحى ! ...



ميكى چيب

عند عودته إلى الفندق ، أراد « ڤانسان » أن يبرهن للسيد « روكو » على أن الفانلات مرت بعملية كيميائية ..

















وماكسي فوت


إنه المكان الذى سنتدرب فيه غدا!..


وماصلة تدريبنا بهذه الفانلات المجهزة؟
لقد حدثتكم بما سمحت لى معرفتى المحدودة باللغة الهولاندية فهى..


أيا ما كانت خطتهن، فأنا سأبلغ الشرطة وأطلب اختيار هذه الفا......


لنجد غدا فى الصحف هذا العنوان: "فريق آ. س ميلانو يحتمى برجال الشرطة خوفا من فريق الفتيات.."
هراء!


سنكون موضع سخرية الجميع!
المهم أن نأخذ احتياطاتنا!


وفى اليوم التالى وصل فريق آ. س ميلانو الى أرض التمرين وكان أكثر انشغالا بالقصة التى رواها اللاعب رقم ٩ منه بالمباراة القادمة ضد فريق ستاندارد


وحتى بعد الظهر لم يحدث شىء... اللهم إلا سقوط مطر مفاجئ ينذر بالعاصفة وصوت مكتوم يأتيهم عن بعد..
هل تسمع هذا الصوت يا جينى؟


وفجأة..


ترجلن!



مينى چيب



ما هذا ؟ عُذن من حيث اتيتن !
لا تتأثرن يا فتيات ترجّلن ؟



هل تعتقدت أنكن على أرض لسباق الخيل ؟ .. لتمطين خيولكن وترحلن وإلا ..
لا يا سيد " روكو " .. !



لتقيد هذه الخيول بعيدا .. يا فتيات !
سترحلن فى الحال !



ليس قبل أن نتفاهم على هذا !
إن هذه صورتى !
الرياضة



هل تحسد أن أحد لاعبينا لاحتلاله الصفحة الأولى فى صحفكن !؟
لا - لكننا لن نسمح بالإهانات التى وجهها السيد "لارشيه" وزملاؤه من فريق "ميلانو" للاعبات كرة القدم !



هذا المقال نشر فى ١٧ سبتمبر .. وللتذكرة : أعلن فيه السيد لارشيه إنى أحبذ لعب السيدات لكرة القدم .. فهذا العصر تنقصه المشاهد الهزلية ؟ ... أو : يمكن لفريق نسائى لكرة القدم تسجيل أهداف ضد فريق من الرجال بشرط أن يكونوا بساق واحدة
كان ذلك على سبيل المزاح غير أنى معتد برأيى !



كنا على ثقة ، فنحن لا ننتظر اعتذاراً أو تراجعاً .. لكننا نرجو من الفريق العظيم ا. س ميلانو أن يقبل منازلة احدى عشرة لاعبة هؤلاء الأندية !

وماكسي فوت .


هؤلاء الفتيات ضدكم ! وفي كرة القدم ؟؟ هاهاها ...
لنعطيهن فرصة يا سيد "روكو" !
ميلانو


ليكن .. ليرتدي كل منكم فانلته ويدافع عن سمعة "أ. س. ميلانو" !
ميلانو


جميل ! لقد وقعوا في المصيدة !
أرجو أن ينجح هنك في التقاط الصور !
شي !


لا تقلقي ! فهو يحتل موقعا مثاليا في هذا البرج القديم !


ها هم يا أيرما !
لقد حان وقت الانتقام إنهم غافلون عما ينتظرهم


وبعد دقيقة بدأت أغرب مباراة تحدي .. دون حكم
إذ أن هؤلاء السادة قد وعدوا بمراعاة أصول اللعبة
فاول !
لا !
حسنا !


فريق "ميلانو" ينازل فتيات .. إن هذا حلم !
بوب
ميلانو


لن يدهشني أن يطلب مني أحد الخيول أن أقوم بحكم هذه المباراة !
ميلانو


يفررررر ..
ميلانو



الأستاذ متواضع















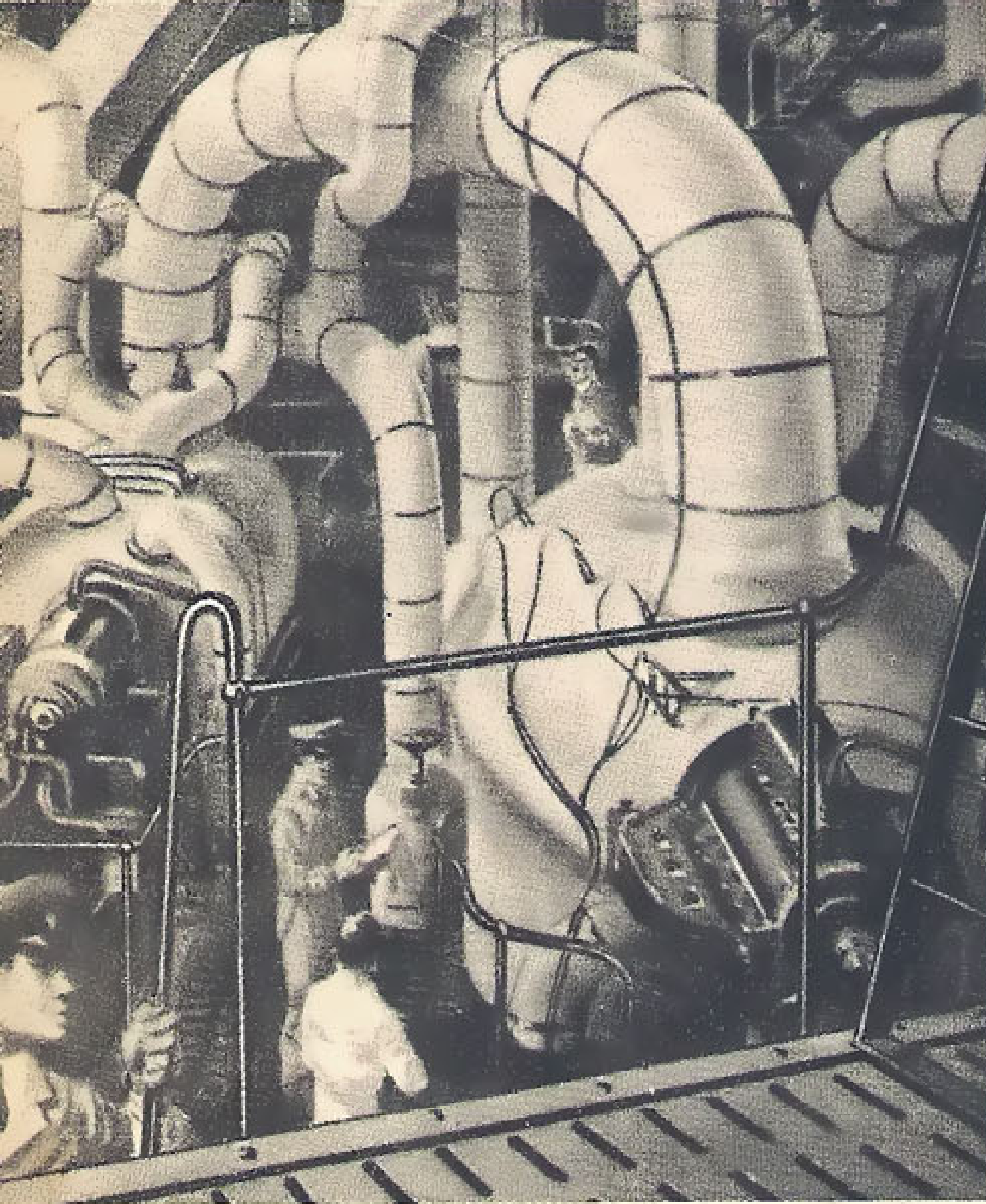




أضف إلى معلوماتك



التربين البخاري



يستخدم المحرك البخارى قوة البخار فى تحريك المكبس داخل الاسطوانة . لكن قوة البخار تستخدم فى نوع آخر من المحركات . هو التربين البخارى وفكرته تشبه إلى حد كبير فكرة طاحونة الهواء ، حيث يهب الريح على الريش ويقوم بإدارتها . وفى التربين البخارى يتمدد تيار البخار بين الريش التى فوق العمود وتلك التى فوق الغلاف ، وبذلك يقوم البخار بإدارة التربين فتنتج عنه قدرة دائمة .

كان المخترع هو السير تشارلز پارسونز . وكما هى الحال بالنسبة للعديد من الأفكار الأخرى الجديدة ، قام آخرون بدراسة الاختراع ، ولكن الدراسة فشلت وأبى پارسونز أن يفت الفشل فى عضده ،وفى عام ١٨٨٤ نال نتيجة مثابرته إذ توصل إلى صنع تربين بخارى كفء .

وبعد تطوير التربينات ، بدأت إقامة التربينات البخارية فى محطات القوى الكهربائية سنة ١٨٩٠ . وفى عام ١٨٩٧ زودت إحدى السفن بتربين ، وعند اختباره ثبت أنه يستطيع دفع السفينة بسرعة أكبر مما يزودها به المحرك البخارى . وفى عام ١٩٠٧ بنيت باخرتان هما الباخرتان لويزيتانيا وموريتانيا ، لتعملا فى خط مواصلات منتظم وزودتا بالتربينات البخارية . واليوم تستخدم التربينات فى جميع البواخر الكبيرة .

المناقشات البيزنطية وعالم الطير



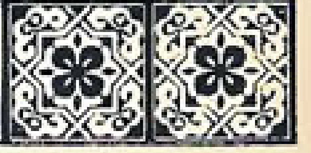
لابد أنك قد سمعت كثيرا هذه الجملة « المناقشات البيزنطية » تقال لكل من يحاول أن يناقش طويلا فى موضوع لايمكن الوصول فيه إلى حل . فبينما كانت جيوش الأعداء تحاصر بيزنطة » (استانبول الآن) عندما كانت عاصمة الإمبراطورية الرومانية الشرقية ، بينما العلماء داخل المدينة المحاصرة يتناقشون فى موضوع كان يظن — إلى عهد قريب — ألا طائل وراءه . هذا الموضوع هو . . هل خلقت البيضة أولا أم الدجاجة ؟ .

سهل جدا . . .

لقد بدأت القصة منذ ٢٠٠ مليون سنة ، عندما كانت زواحف الديناصورات تجول العالم . . بعضها يأكل العشب وبعضها الآخر يأكل اللحوم . وكانت بعض الديناصورات الصغيرة تأوى إلى كهوف بين الصخور فى المرتفعات العالية .

عندئذ ، وفى تلك المواضع وجد حيوان « الپتيروداكتايل » . . ومعناها « الإصبع المجنح » وكان ديناصورا طائرا . . ازداد نموه حتى وصل إلى حجم هائل .

وخلال هذه الفترة تطور الكثير من الزواحف الصغيرة حتى تستطيع الطيران . . هذا التطور انحرف بها عن الزواحف فلقد تكون لبعضها ريش على أجنحتها وذيولها ، ولذلك إذا سألك سائل « أيهما خلق أولا البيضة أم الطائر ؟ » فلا بد أنك قد عرفت الإجابة : الزواحف هى التى خلقت أولا .



قرية صغيرة فوق التل

قبيل الوقت الذى كان الصانع الأترورى يشكل فيه الأساور والحلى ببراعة، كانت توجد قرية صغيرة فوق تل يبعد بضع فراسخ عن مصب نهر التيبر . وليس من المحتمل كثيرا أن يكون الصناع الأتروريون قد سمعوا بتلك القرية ، ذلك لأنها كانت بعيدة عن أتروريا ، فضلا عن أنها لم تكن فى حد ذاتها على شىء من الأهمية .

وعندما بدأت القرية تكتسب شيئا من الأهمية ، وشعر الرومان بالخجل من ماضيها المتواضع ، أخذوا يخترعون لها ماضيا أكثر رومانسية . ومن هنا نشأت الأسطورة التى تحكى قصة الأخوين ابنى مارس من سلالة اينياس الطروادى ، وقد تخلى عنهما عمهما ملك الألب فخطفتهما أنثى الذئب . وبعد أن شبا معا أخذا يقيمان جدران روما ، ولكن عراكا نشب بينهما فقتل رومولوس شقيقه ريموس وأصبح ملكا على روما .

وطبقا للأسطورة ، فإن روما تكون قد تأسست عام ٧٥٣ ق . م . وقد توالى عليها ستة من الملوك بعد رومولوس ، وكان أولهم سابيًّا وهو نوما بومبيليوس ، والثانى لاتينيا وهو تولوس هوستيليوس ، ثم سابيًّا ثانيا هو انكوس ماركيوس . جاء بعد ذلك ثلاثة من الأتروريين هم تاركوينبوس القديم وسرفيوس توليوس وتاركوينبوس المتكبر . ولعل أهم ما يجدر بنا تذكره من تلك الأسطورة هو أن الرومان لم يكونوا من أصل لاتينى خالص ، ولكنهم انحدروا فى نفس الوقت من اللاتينيين والأتروريين والسابيين . وأهم حوادث التاريخ القديم لروما هى إنشاء ميناء أوستى بالقرب من مصب نهر التيبر أيام حكم انكوس ماركيوس ، وبناء الكابيتول والمحكمة والسيرك العظيم فى عهد تاركوينبوس القديم ، وكذا إنشاء سور محصن حول روما فى عهد سرفيوس توليوس .

وقد شهد عام ٥٠٩ ق.م نهاية الملكية . فقد اضطر تاركوينبوس المتكبر إلى قبول المنفى وأعلنت الجمهورية . ومن بين الأسباب التى أدت إلى سقوط تاركوينبوس سوء سلوك ابنه سكتوس ، وكذا محاولات الملك للحد من نفوذ الأشراف . لقد كان أهل المدينة فى الواقع ينقسمون إلى طبقتين ، هما طبقة الأشراف ، وهم الذين يملكون كل الحقوق السياسية ، ثم طبقة العامة وكانت محرومة من كل حق . ولم ينجح إعلان الجمهورية فى تذليل الاختلافات التى كانت تفصل بين هاتين الطبقتين . وكان لابد من انقضاء قرنين من الحروب الضروس ليتمكن أفراد طبقة عامة الشعب من الحصول على حقوق مساوية لحقوق الأشراف .

ومهما يكن من أمر ، فإن تلك المعارك الخفية والغزوات الخارجية التى كان من الواجب مواجهتها لم تمنع الرومان من الانطلاق فى طريق غزو البلاد المجاورة لهم . أما روما فقد عرفت الغزو مرة وذلك فى عام ٣٩٠ ق.م حيث استولى عليها الغال ودمروها ، ولكنها فى عام ٣٣٨ كانت قد استعادت درجة من القوة حتى أن كافة إقليم ايطاليا فى الجنوب من أرنو أصبح ملكا لها .

فى أعلى : منظر مبانى المحكمة وكانت تستخدم فى نفس الوقت سوقا وميدانا عاما ومركزا للاجتماعات السياسية . وفيها كانت تنظر القضايا الكبيرة ويتبارى الخطباء فى إثارة الجماهير .

فى أسفل : منظر عام للمدينة ، وفى الزاوية اليسرى العليا ترى الكولوزيوم وهو مدرج هائل كانت تجرى فيه مباريات المصارعة ، وهو فضلا عن كونه من مفاخر العمارة الرومانية ، فهو رمز لقوة الرومان . وفى الوسط السيرك الأعظم ويبلغ طوله ٦٠٠ متر وكان يتسع لنحو ٣٨٥٠٠٠ متفرج . وفى مقدمة الصورة جبل افنتين ، وهو أحد التلال السبعة التى كانت تحيط بروما .



● ما نأكله ينعكس علينا
● الغذاء اللازم لجسمك
● هل تخشين السمنة ؟

تتجدد الخلايا التى تكون أجسامنا دون انقطاع فبعضها يموت لتحل محلها أخرى . إن كل نسيج من الأنسجة وكل عضو يتجدد كاملا فى سبع سنين ، باستثناء الجهاز العصبى الذى يمكث كما هو طول العمر .

وعلى سبيل المثال ، فإن كبدك اليوم يختلف اختلافا كاملا عما كان عليه منذ عدة سنوات مضت .

إن الخلايا الجديدة التى تحل محل الخلايا المستعملة أو التالفة أو التى تضاف أثناء عملية النمو إلى الخلايا الموجودة ، تتكون من الغذاء الذى يدخل الجسد . فقامتك وعدد الأنسجة فى جسمك وشعرك وجلدك — كل هذا يتكون من « البوفتيك » والفاكهة والبطاطس المحمر والجبن مما تأكلينها .

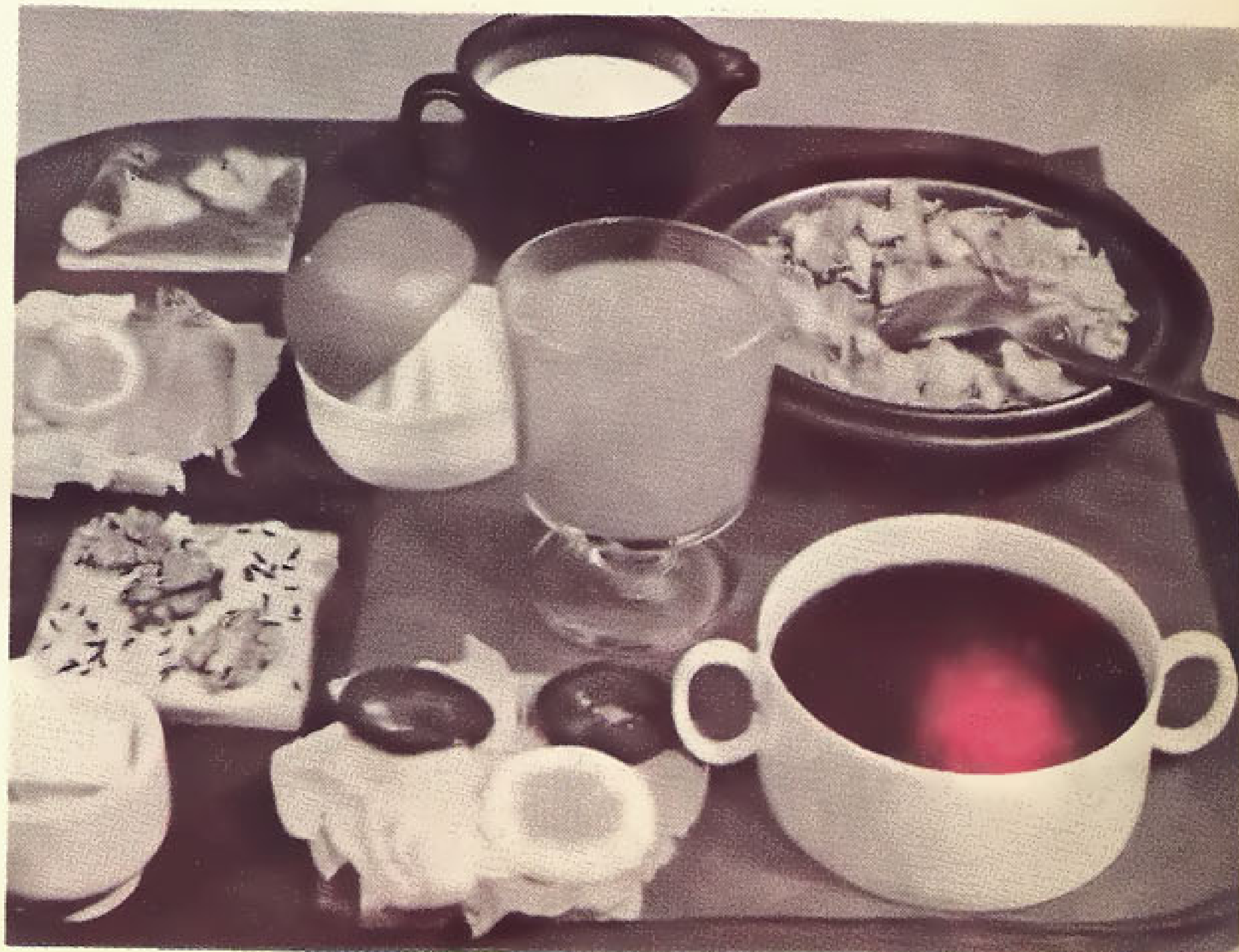
لهذا ينبغى معرفة أنواع الطعام اللازمة لجسمك لكى يكون لك قوام رشيق ولون بشرة صحى وجذاب . وهذا يتطلب منك معرفة التغذية الضرورية لأعضاء الجسم المختلفة والفضائل المتنوعة لهذه الأطعمة ، وكذلك لابد أن تكونى على علم بأن كل نوع من أنواع التغذية له دوره الحيوى الذى يلعبه والذى لا بديل له .

وعلى سبيل المثال ، فإن بعض الأطعمة ، التى تتناولينها تتحول إلى مواد دهنية ، وأخرى تصبح عضلات . وبعضها الآخر يقوى الأسنان ، وهكذا .

ويحتوى الغذاء على خمسة أنواع ذات فوائد مختلفة ، ثلاثة منها — التى يقال عليها منشطة — تحترق فى الجسم عند احتكاكها بالهواء الذى نستنشقه مثل : المواد العضوية النتروجينية (زلال) ، والدهنيات وهيدرات الكربون . ويتحول جزء من هذه المواد إلى حرارة الجسم . أما الجزء الآخر فيساعد على إعادة تشكيل الجسم . بينما النوعان الآخران — غير المنشطين — فيوجد منهما كميات بسيطة فى الجسم ، وفى نفس الوقت لا غنى له عنهما وهما : الفيتامينات والموالح المعدنية . وتمثل المواد العضوية النتروجنية الخامات اللازمة لبناء الجسم . إنها القرميد الذى يشيد الجهاز بأكمله والجزء الذى لا يستهلك منها فى توليد النشاط ، يخدم فى عملية إصلاح وتجديد الأنسجة ، وأحيانا ينقلب ليصبح عضلات — جلد وأنسجة خاصة بالغدد .

وتمثل المواد الدهنية الوقود الضرورى لجهاز الإنسان . إن كل جرام منها يولد الكثير من الوحدات الحرارية فتحمى الجسم من البرودة ، أما الجزء الذى لا يحترق منها فإنه ينقلب إلى دهن . ويسبب النقص منها الشعور بالبرودة الزائدة وجفاف الجلد ، وتشقق الأطراف . أما هيدرات الكربون فتعتبر الغذاء للعضلات ، لأنها تتكون من مواد حية تحتوى على كربون وهيدروجين وأوكسجين ، وكما أن القلب عضلة من العضلات فهى تساعده فى المجهود الذى يبذله وتساعد الكبد على تأدية وظيفته على الوجه الأكمل ، والجزء الذى لا يحترق منها يتحول إلى دهن . وعندما لا يدخل الجسم الكمية الكافية منها ، يصبح غير قادر على المجهود الجسمانى ، ويشكو الشخص من الاضطرابات فى الجهاز الهضمى ، على حين أن الكثير منها يسبب الزيادة فى الوزن .

إن وظيفة الفيتامينات والأملاح المعدنية عبارة عن منشط للأجهزة فى عملية استعمال المواد الغذائية الأخرى . كما أنها تضبط الأجهزة الدقيقة ، وتضمن عملية النمو ، والقليل منها كاف للجسم ، فعلى سبيل المثال الفيتامين « ا » يساعد على النمو ويحمى الجلد



ويقوى النظر وخاصة فى الظلام (لذلك يعطى بكميات للمتسابقين بالسيارات وللطيارين). ويحمى الفيتامين « ج » الجسم من الالتهابات . وينشط المجهود الجسمانى والعقلى ، ويحسن الفيتامين « ب » التوازن العصبى ، ويقوى الكلسيوم العظم والأسنان ، ويقوى الفوسفور خلايا الأعصاب ، كذلك فإن مادة الحديد ضرورية للكرات الحمراء الموجودة فى الدم ولأنسجة العضلات ، ويحتاج الجسم لكل هذه المواد التى ذكرناها لأنه لا يستطيع أن يوفرها لنفسه ، ولا يستطيع أن يختزنها ، لذلك يجب أن تعطى له يوميا بطريقة منتظمة ومتوازنة وشاملة لكل حاجاته .

وتنقسم المواد الغذائية إلى خمس مجموعات وهى :

١ – المواد العضوية النتروجينية التى تشمل البروتينات والزلال مثل :

اللحوم – السمك – البيض .

٢ – الأطعمة الدهنية ، مثل الزيوت ، الزبد ، وبعض الفواكه .

٣ – الأطعمة التى تحتوى على هيدرات الكربون مثل :

السكر ، والعسل ، والمربى .

٤ – الأطعمة النشوية مثل : الخبز ، والبسكويت ، والبقول .

٥ – الخضروات والفواكه ، ويوفر هذا النوع للجسم الأملاح المعدنية والسليلوز الذى يساعد الأمعاء فى عملية الهضم ، ويجنب الإمساك . وتعتبر البطاطس نوعا من أنواع الخضروات ، وفى نفس الوقت مادة نشوية .

وتوجد قلة من المواد الغذائية التى تحتوى على نوع واحد فقط من هذه الأنواع الخمسة ، فمثلا نجد السكر يحتوى على هيدرات الكربون ، والزيت على الدهن . أما الغالبية منها فتضم أكثر من نوع وبنسب مختلفة . لذا فإنه يتعين علينا أن نتناول يوميا أصنافا من الأطعمة التى تتوفر فيها الأنواع الخمسة وبنسب مختلفة ، وذلك وفقا لحاجة الجسم تبعا لسن الشخص ومدى نشاطه .

ونعتقد أن عملية التنويع فى أصناف الأطعمة التى يجب أن نتناولها أصبحت الآن واضحة ، فمثلا الوجبة المكونة من حساء الخضر وسلاطة وفاكهة غير كافية وغير متوازنة ، مثلها مثل الوجبة المكونة من البيضة وفطير وأطعمة خفيفة .

الكمية التى يجب أن نتناولها يوميا

إن التنوع فى أصناف الطعام لا يكفى ، بل يجب أن تكون الكمية كافية لمواجهة الاحتياجات اليومية دون رجوع إلى المختزن بالجسم . وتقدر هذه الكمية المطلوبة بحوالى ٢١٠٠ وحدة حرارية تقريبا للنساء و ٢٥٠٠ وحدة حرارية تقريبا للرجال ذوى النشاط المتوسط ، على أن تزيد هذه الكمية فى سن البلوغ لأنها تعتبر السن التى يحتاج فيها الجسم إلى غذاء أكثر من أى سن أخرى ، فتبنى الأنسجة من جديد فى سن البلوغ ، كما يؤدى الجسم أعمالا عقلية وعضلية هامة .

فننصح المراهق بأن يستهلك الكثير من الأطعمة التى تحتوى على المواد العضوية النتروجينية التى تؤخذ من الحيوان .

وكما ذكرنا من قبل ، فإن العضلات والغدد تتكون فى سن المراهقة . والأطعمة مثل « اللحوم والسمك والبيض والجبن واللبن » تحتوى على المواد التى يحتاج إليها الجسم الذى يحتاج إلى سكريات (عسل أبيض – مربى فواكه مسكرة – خشاف) لمعاونته على مقاومة ، التعب والعناء ، ولتنشيط المجهود الذهنى ، كذلك تساعد هذه المواد فى عملية تذويب الدهنيات .

لا تصدق من يقول لك إن الخضروات والفواكه تفقد جزءاً كبيرا من فتاميناتها عندما تطهى . إن الكثير من هذه الفيتامينات مثل الفيتامين « ا » و « د » لا تنعدم ولا حتى تقل فاعليتها عندما يطهى الطعام الذى يشملها . إن علبة من السردين بالزيت تحتوى على كمية فيتامين من المحتمل أن تفوق الكمية التى تحتويها سلاطة خضراء ، أحضرت من الحقل



منذ أربع وعشرين ساعة .

إن الفواكه والخضروات غنية بالفيتامين « ا » و « ج » أما الفيتامين « د » فيوجد خاصة فى كبد السمك وصفار البيض والزبد .

وتعد وجبة السمك غنية بمادة الفسفور .

وبما أن سن المراهقة تحتاج إلى تغذية كاملة ، فيجب عليك يا آنستى أن تتجنبى الأطعمة الدسمة التى تملأ المعدة دون فائدة كبيرة مثل : الخبز – البقول – الدهنيات والصلصة . فهذه الأنواع رغم أنها تفتح الشهية ، لكنها بسبب دسمها من المحتمل أن تسبب اضطرابا فى عملية الهضم ، وكذلك تسبب التهابات فى الجلد . ولعله من الأفضل تناول الطعام عدة مرات أثناء النهار ، على أن تكون كل وجبة بسيطة وقليلة الدسم تحتوى على كميات معقولة ، وذلك لمساعدة عملية الهضم ، ولتنشيط وخفة الحركة . وعلى سبيل المثال ، فإن طبق « البوفتيك » أفضل من طبق لحم مقلى بالسمن ، وقطعة فطير مصنوعة فى المنزل أفضل من طبق عدس .

لابد من شرب كمية ماء كافية

يستهلك جسم الإنسان يوميا ، وفى الأجواء المتوسطة الحرارة حوالى لترين ونصف من السوائل ، وتتم هذه العملية عن طريق الكليتين والجلد والرئتين والأمعاء .

والأطعمة التى نتناولها تدخل فى الجسم حوالى لتر من السوائل ، فيجب أن يشرب الفرد حوالى لتر وربع أو لتر ونصف يوميا ليعوض الكمية التى يحتاج إليها الجسم .

ومن الأفضل أن تشربى كمية من السوائل أثناء تناولك وجبة الإفطار وكذلك بين الوجبات ، وهكذا تستهلك هذه السوائل بسرعة دون أن تحتجزها الأنسجة .

وتجنبى يا فتاتى الإفراط فى الشراب أثناء الطعام ، ولا تتعدى الكوب، وعلى أكثر تقدير كوبين إذا كان يوجد حساء ضمن الطعام ، لأن السوائل الكثيرة أثناء تناولك الطعام تجعل عصارات المعدة تخف تركيزها ، وهكذا يبطؤ الهضم ويشعر الشخص بانتفاخ فى الأمعاء .

ومن المعلوم أن السائل الوحيد الذى لا غنى عنه هو الماء .

فلا تحرمى نفسك من شرب السوائل ، بغرض إنقاص وزنك ، لأن هذا يسبب جفافاً وضمورا فى الجلد وإرهاقا للكليتين .

واحرصى على أن يدخل جسمك يوميا كمية من الماء وكمية من الموالح المعدنية المطلوبة للمحافظة عليه وعلى صحتك .

هل تخشين السمنة ؟

إن الجواب عن هذا السؤال يكون دائما بنعم حتى لو كان قوامك يميل إلى النحافة أو إذا كانت أجزاء جسمك ممتلئة قليلا ، مما يزيد من سحره وجماله .

وغالبية الفتيات قد مررن بمرحلة «الرجيم» أو التحفظ فى تناول أصناف الأطعمة . ولكن أظن يا فتاتى العزيزة بعد ما أبرزنا أهمية



تنوع الأطعمة وفوائدها للجسم ، وخاصة فى مثل سنك ، سن الشباب ، أرجو ألا تستمعى لما يهمس لك به صديقاتك عندما ينصحنك بالابتعاد بتاتا وكلية عن السكريات والموالح والخبز والزبد ، وكذلك بتحديد كمية السوائل التى تشربينها ، إنك لو فعلت ذلك فستكون النتيجة كالآتى :

عدم توازن فى الجسم ، وضعف فى الصحة والحركة ، بالإضافة إلى فقدان الجلد لونه الجذاب البراق ، وكثيراً ما يتشقق ، وأخيرا ترهل فى عضلات الصدر .

وإذا أردت أن تنقصى من وزنك ، فعليك أن تقللى من الكميات التى تتناولينها على أن تدخل جسمك كمية من كل نوع من أنواع الأطعمة اللازمة له .

وإذا كان جسمك يستهلك حوالى ٢٠٠٠ وحدة حرارية يوميا ، فكيف تعطينه أنت على سبيل المثال ١٥٠٠ فقط ؟ قطعا سيلجأ فى هذه الحال إلى استهلاك الخمسمائة وحدة التى يحتاج إليها من المخزون لديه ، والذى لابد أن يترك للطوارئ القصوى . كذلك تستطيعين أن تحدى من الأطعمة الدسمة مثل الشحوم والصلصة والنشويات ، ولكن لابد أن يدخل جسمك جزء منها . ويحدد هذا الجزء وفقا لرغبتك، إن كنت ترغبين فى المحافظة على قوامك فقط ، أو تريدين إنقاصه كيلو جراما أو اثنين . وكذلك يتوقف هذا على سنك ونشاطك وقدرات جسمك على امتصاص هذه المواد .

أثناء فصل الشتاء ، على سبيل المثال ، عندما تقومين بألعاب رياضية مختلفة ، يمكنك أن تأكلى الحلوى ، وأن تتناولى وجبة مشبعة دون أن يزداد وزنك جراما واحدا . لماذا ؟ لأن جسمك يفقد الكثير من الوحدات الحرارية لكى يحافظ على درجة حرارته الطبيعية ، وهى ٣٧ درجة . وكذلك تستهلك هذه الألعاب الرياضية التى تؤدينها الكثير من هذه الوحدات .

فمثلا عندما تمشين بخطوات سريعة تستهلكين ٣٠٠ وحدة ، وتحرق ساعة من السباحة حوالى ٤٠٠ وحدة حرارية .

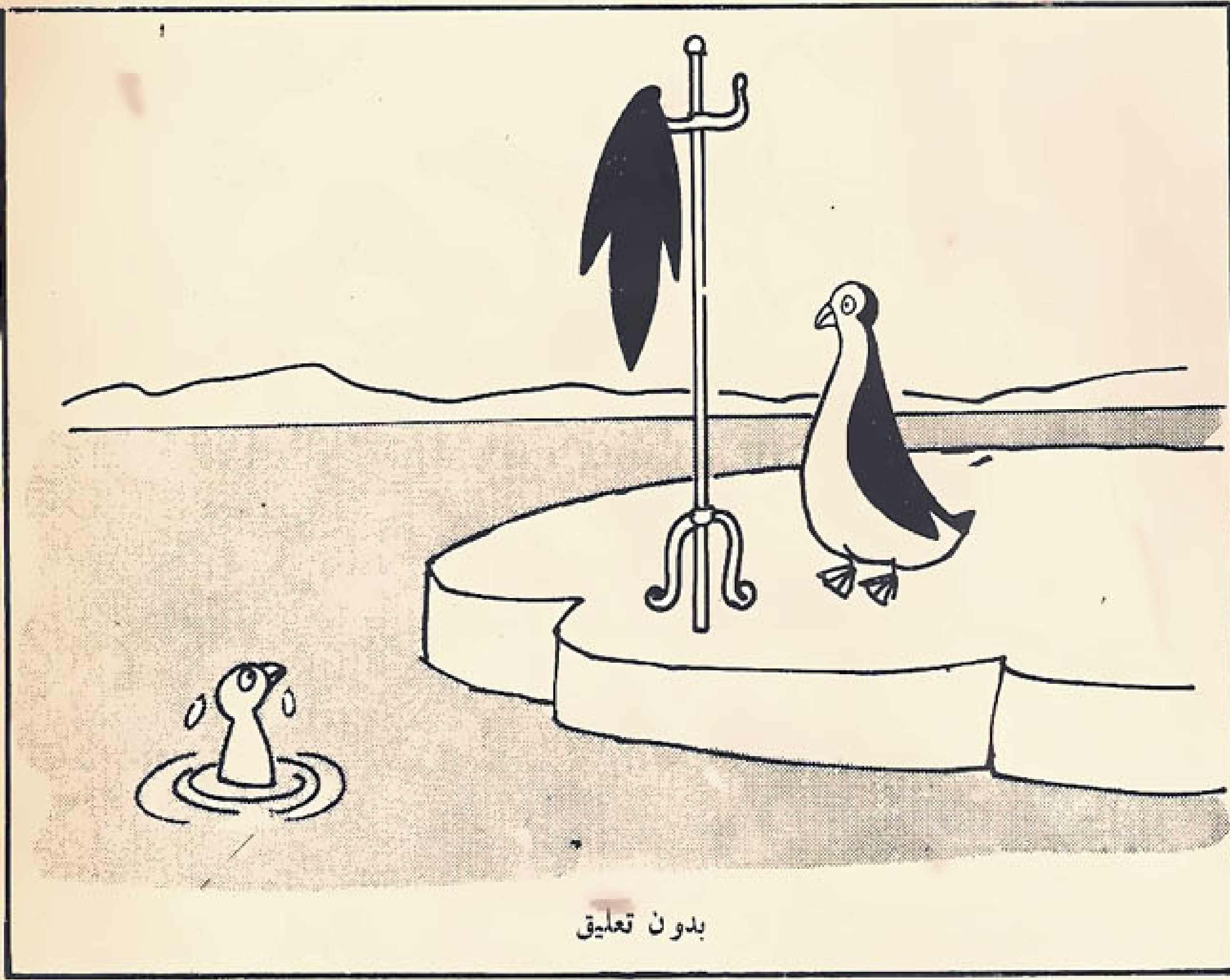
وعندما تقومين ببعض العمليات الخاصة بترتيب أو تنظيف المنزل ، فإنك تنقصين المئات من هذه الوحدات . حتى أثناء النوم يستهلك ما بين ٥٠٠ إلى ٦٠٠ وحدة (ولهذا السبب يحتم عليك أن تتناولى وجبة إفطار كاملة لتجديد قوتك بعد صيام حوالى اثنتى عشرة ساعة) .

وتستهلك هذه الوحدات كذلك أثناء عملية الهضم ، ولهذا السبب ننصح أن تكون وجبات الأكل متعددة ، على أن تكون الكمية محدودة (ذلك فى حالة الرغبة فى إنقاص وزنك) .

إن سن الشباب مثله مثل سن الشيخوخة يشعر الشخص فيها بالجوع الشديد المفاجئ عدة مرات أثناء اليوم ، لذلك ننصحك بعدم مقاومة الجوع بل تناولى كميات معقولة من جميع الأصناف، على أن تمضغى الطعام مضغا كاملا .

عودى نفسك على عادات سليمة دون الاستماع إلى النصائح الضارة التى تقدمها لك زميلاتك اللاتى يجهلن على أى أساس تقوم هذه النصائح ، وهكذا تضمنين جمالك اليوم وبقاءه غدا .

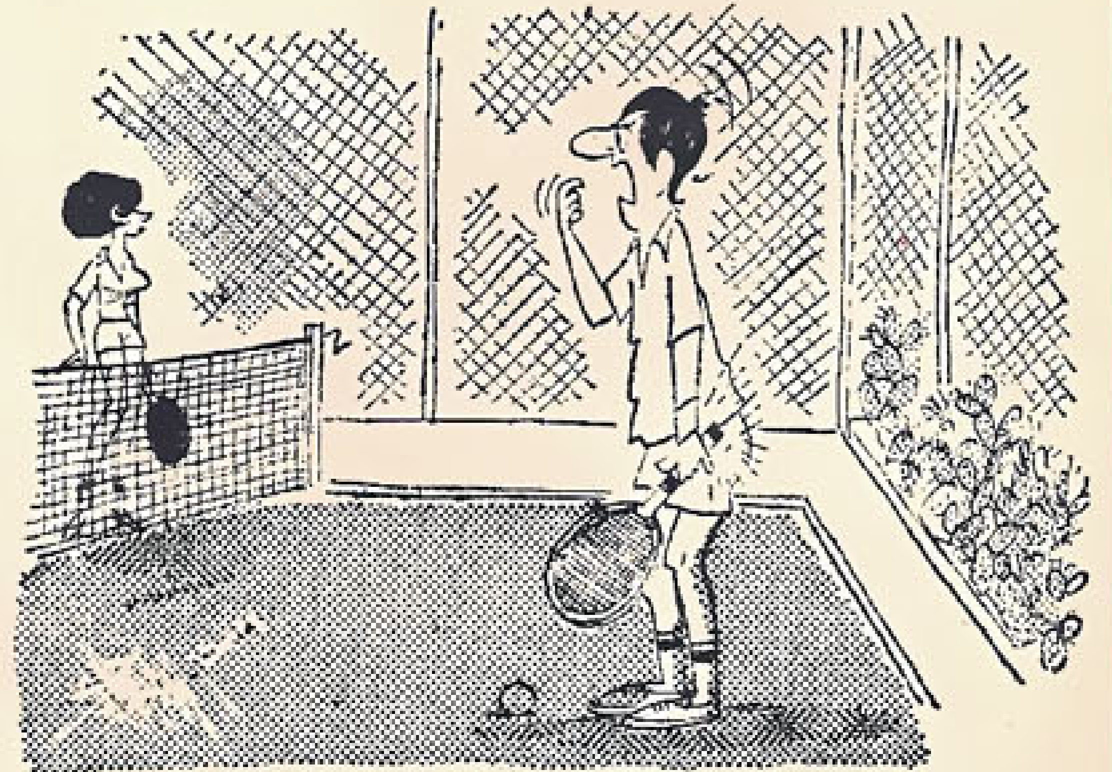
قفشات



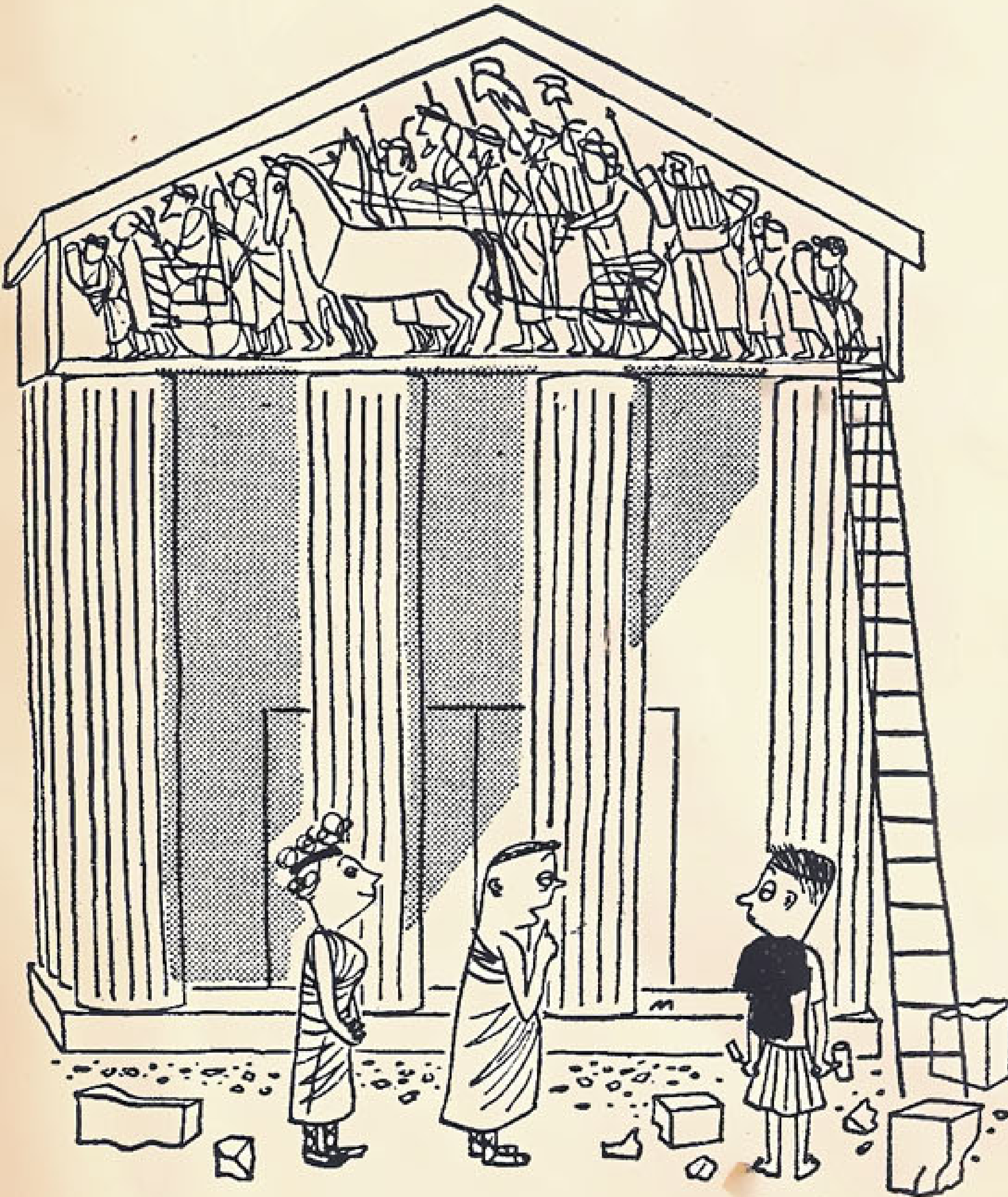
بدون تعليق



جاتنى رسالة عاجلة أقرأها عليكم ـــ
هناك ورقة ملوخية معلقة بين سنتيك الأماميتين .



مش بقى نتبادل أماكننا ؟



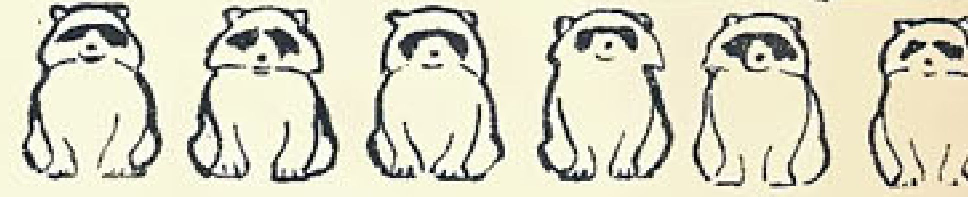
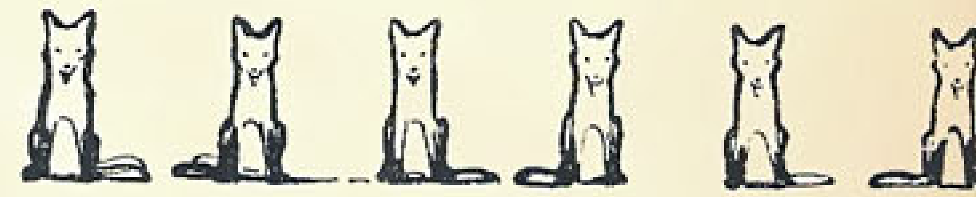
– إيه اللى إنت بتعمله ده ؟
– أبدأ رسمتهم بالعربى من اليمين للشمال !

غرائب الطبيعة



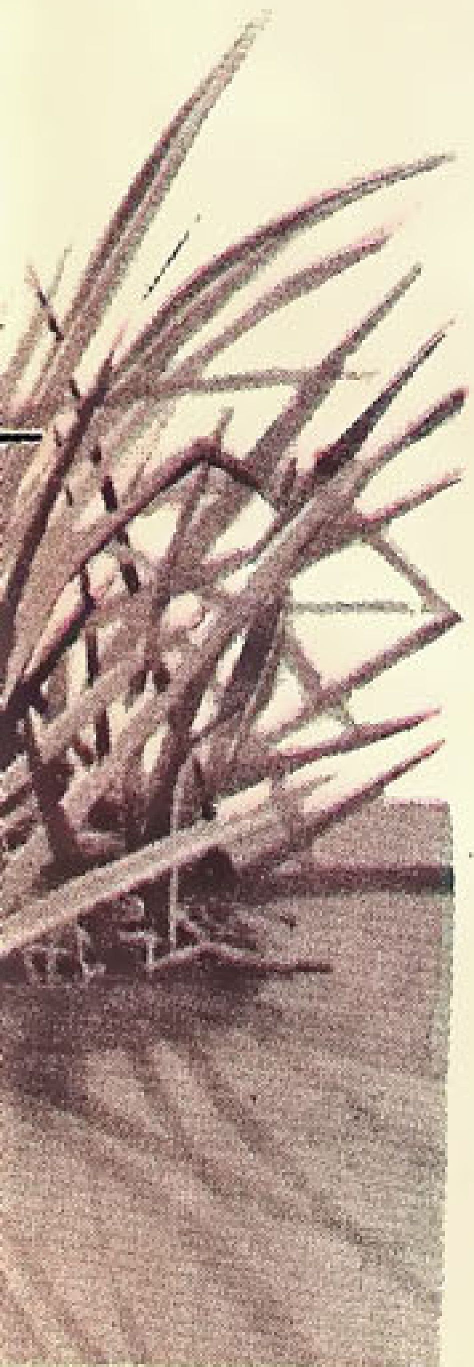
أسرة واحدة كبيرة



تتكون الأسرة العجيبة من دب بنى وذئبين وثلاثة من حيوان الغرير وستة من حيوان الراكون وستة ثعالب .. لقد ربوا معا منذ أن كانوا رضعا صغارا . . كان ذلك داخل سور فى إحدى حدائق الحيوان . . وكان الزوار يقفون مشدوهين فى انتظار أن يروا شريعة الغاب تنفذ حيث يقضى القوى على الضعيف . . لكن الأسرة الكبيرة ظلت تعيش فى سلام ، حتى بعد أن مرت عليها سنتان . . وكبرت الحيوانات ولم يشذ عنها سوى الثعلب أحمر الشعر الذى كان ينافق الجميع . وبالرغم من جسمه القوى الطويل فقد كان يبدو ذليلا قلقا ، وكانت باقى الحيوانات تزدريه . أما ربة الأسرة فكانت إحدى إناث الذئاب التى كانت تكشر عن أنيابها أحيانا ، وسرعان ما يعود الدب إلى اتباع آداب المائدة ، وعندما تستولى الثعالب الشرهة على أكثر من نصيبها من الطعام ، كانت تخرج الطعام من أفواهها . أما الغرير فكان صديقا للجميع ، يعامل الدب بشىء من الاحترام . وكان العراك ينشب من آن لآخر ، لكن الذئبة سرعان ماتندفع لفضه .. وهكذا وصل الحيوان إلى حالة من السلام لم يستطع الإنسان أن يحققها .

عش الطائر



طائر البلشون " مالك الحزين "

بعض الطيور مثل البلشون تبنى أعشاشا بسيطة . . هذه الطيور كبيرة الحجم ، تقرب فى طولها من المتر ، وهى تعيش فى معظم بلدان العالم وتبنى أعشاشها فى الأشجار العالية ، من أغصان الشجر وتبطنها بالأعشاب الجافة أو المواد الأخرى الطرية . وطائر البلشون تعيش أفراده معا فى أعداد كبيرة أو مستعمرات .

طائر الغطاس

عش طائر الغطاس عبارة عن رصيف عائم من الأعشاب البحرية يثبتها فى الغاب أو النباتات المائية ، وتغطى الأم بيضها بالأعشاب قبل أن تغادر عشها . وبمجرد فقس البيض تهجر عشها ، وكثيراً ما تشاهد الأم حاملة فراخها الصغار على ظهرها وهى تعوم فى الماء .

بين الشجاعة والجبن

رفسة النعامة



إذا تحدثنا عن شجاعة بعض الحيوان وجبن بعضه الآخر ، كان لزاما أن نذكر النعامة . . ولابد أنك سمعت القول المأثور الذى يتردد على بعض الألسنة حين توجه قولها لآخر مستخدمة عبارة دعائية « نعامة ترفسك » .

حقا إنه دعاء شنيع ، فما أبشع رفسة النعامة وما أقواها ! . . فالنعامة عدو قوى بالرغم مما يقال عنها من أنها تدفن رأسها فى الرمال حتى لاترى عدوها ظنا منها أنها مادامت لاتراه ، فإنه لايراها . ويضرب المثل بذلك على الحماقة وسوء الإدراك ، فيقال إن فلانا يدفن رأسه فى الرمال كالنعامة . ونحن لانعرف مدى صحة هذا الخبر عنها ! . . ولكن الضربات التى يمكن أن توجهها النعامة خلال المعركة بقدميها أقوى من ركلة الحصان بمراحل .

وبالرغم من ذلك فإن النعامة سرعان ما تتقهقر فى الحال وتهرب لو وضع الصياد قبعته فوق عصا ولوح لها بها . . فالنعامة لاتهاجم إلا الحيوان الأصغر منها حجما !



البلشون
"مالك الحزين"



الغطاس

قصة العدد

من القصص اليابانى



حيوان أليف

لازمها سوء حظها منذ ولادتها . هبطت إلى العالم بشعر قصير أشهب وأذنين واقفتين ، وعينين تشبهان عينى الثعلب . . ولم يكن يبدو على ملامحها ما يحببها إلى الناس .

ومع ذلك فقد كانت كلبة ، هامت فى مزرعة « كن سان » المزارع ، واختبأت فى فرجة بين مدخل الفناء الخلفى والحاجز القائم حول الدار . ثم دعاها الجوع إلى طلب الحصول على الطعام . وأرشدها أنفها الحساس إلى الطريق نحو المطبخ . لقد كانت جائعة ، فأخذت تأكل ما يصادفها : قشور الفاكهة وحساء بارد نتن الرائحة ، وأوعية من الطعام الفاسد . ووجدت هناك جوارب مشربة بماء الغسيل بجوار الحائط ، فجعلت تشرب الماء المتساقط منها فى سرور .

كانت هناك فى الحديقة شجرة قديمة فعزمت على أن تجعل من ظلالها مكانا لراحتها ، وعندما يأتى المساء تذهب إلى ملجئها تحت الأرض وترقد على أجولة الفحم . وهكذا بدأت حياتها .

كانت أسرة « كن سان » تحتفظ فى ذلك الوقت بكلب أسمر اللون يدعى « بوتشى » وكان الحيوان الوحيد الذى يقابل بالترحاب ، وكان يتقرب إليها فى أدب وهو يحفر الأرض فترد عليه تحيته بهز ذنبها القذر .

غير أن « كن سان » وغيره ممن يعيشون فى مزرعته لم يرحبوا بها كما رحبوا ببوتشى .

ودعاها هؤلاء الناس « بب » . وكثيراً ما ألقوا عليها الأحجار وكرات الطين وأسياخ المدفأة . وفى ذات مرة أصابها مقبض باب فسبب لها جرحاً فى إحدى مؤخرتيها .

وشيئاً فشيئاً أخذت تفهم العقلية البشرية ، وكادت ذات يوم أن تساق لتغرق فى الخليج ، ولا يستطيع أحد أن يعرف كيف وجدت سبيلها إلى الهرب ! كان الناس يصيحون استحضروا الحبل . الحبل ، وكانت يائسة . فجعلت تعدو خلال الحديقة بين الشجيرات ، وذهبت نحو الفرن ثم استدارت حول مخزن الغلال ، وأخيراً فرت إلى الحقول حيث تنمو الزهور التى تباع فى الأعياد .

وصاح أحد الأعمام « لقد فرت أخيراً ! » فرد « كن سان » وهو يضحك ضحكة رجل طيب « أليست شيئا متعبا ؟ » .

وتكررت مثل هذه التجربة القاسية . ولكنها لم تكن بالتى تقهر من مثل هذه الأعمال . ينبغى لها أن تبحث عن طعامها فى هدوء .

وكان لهذه الأسرة فتاة تدعى « شوكان » تميل إلى اللعب فى الفناء . فكانت الكلبة تطاردها مداعبة . وكانت الفتاة أحيانا تستحضر معها قطعة من الكعك ، وتظهرها لها قائلة « انظرى ! انظرى يابب ! » .

وسرعان ما تقفز على « شوكان » فيتعالى صراخ الفتاة » أوه ، ماماه ، بب شريرة ! وكانت هذه دائما صرخة « شوكان » فى طلب المعونة . فتقبل عندئذ العمات مسرعات وينادين « شوكان » « اهربى يا شوكان بسرعة ! » فتفر الفتاة باكية ولم يتبق معها شىء من الكعك ، لقد أخذته الكلبة منها . وبذلك حصلت على الحلوى التى يأكلها الناس . وبعد ما تنتهى من أكلها تلعق طرف أنفها بلسانها الأحمر .

ومر الشتاء القارس ، وهى لاتزال تتألم من هذه المعاملة ، معاملة طردها . وكان من العجيب ألا تموت جوعا فى ذلك الشتاء . لقد كانت المخلوقات البشرية فى حالة محزنة . فكيف إذن يستغنون عن حفنات من أرزهم البارد لهذا الحيوان الجاهل : تلك الكلبة المتعبة لاتنفع فى شىء ؟ وكانت تهيم فى الأماكن النائية فتأكل ما تجده من أشياء حتى قشور البرتقال .



ثم أقبل الربيع ، وأخذ الجليد فى الذوبان ، وبدت الكلبة كأنما نما عودها . كانت كل الكلاب تتجمع حولها : «بوتشى» الذى يسكن دار « كن سـان » و « كورو » الذى يعيش بدار الاستحمام و « آكا » الذى يحرس مسكن تاجر الخشب ، وذلك الكلب الضخم الذى يخص الجيران . وكان يتبعها ثلاثة أو أربعة منها أينما ذهبت . وكان الموضع المريح فى ظلال الشجرة الكائنة بالفناء مرتعا لصدى نباحها .

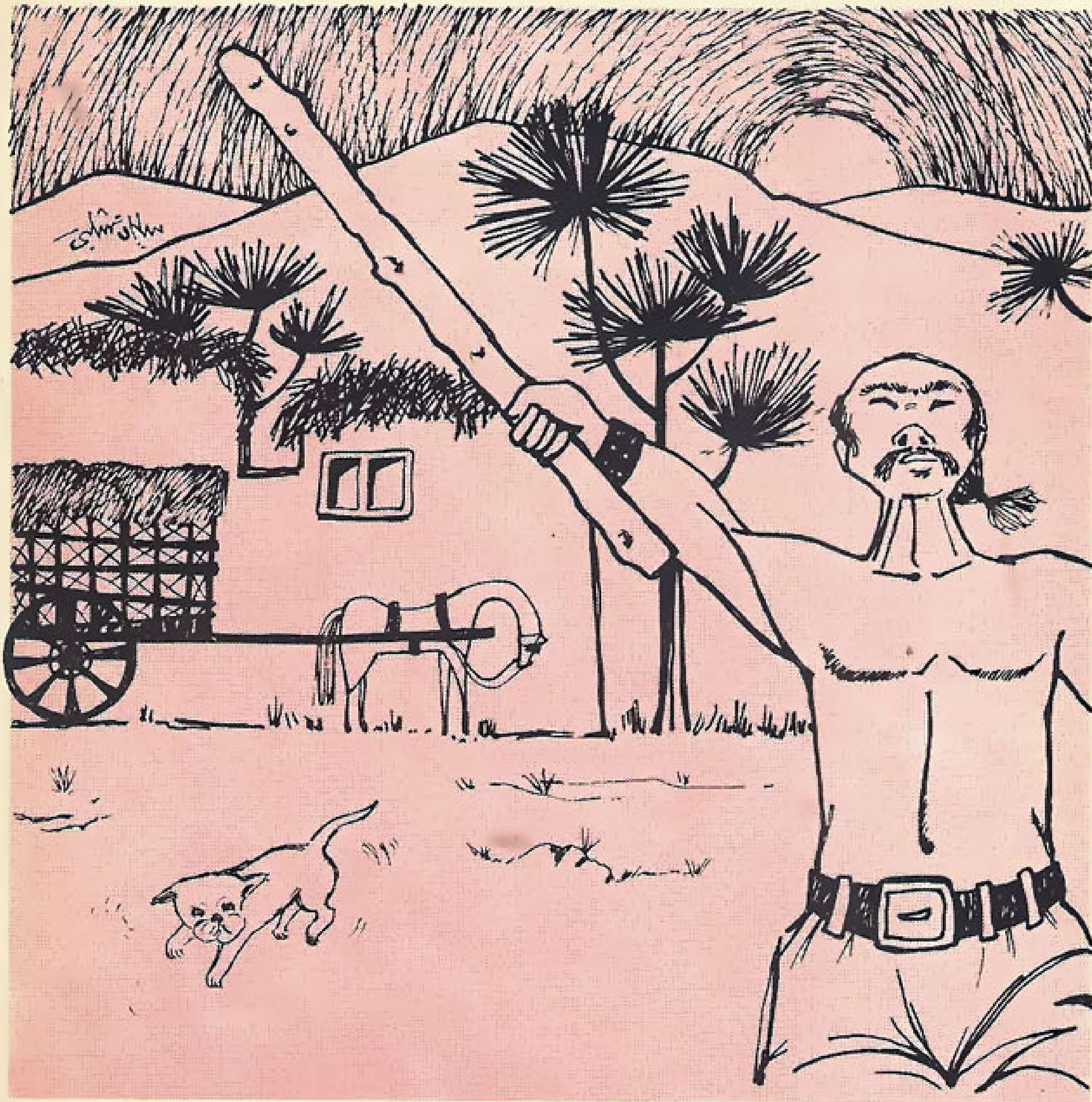
ولاحظت ذلك المشهد عمة مقبلة نحو البئر الجانبية وقد حملت معها دلوا فقالت : « يا إلهى إن « بب » كلبة أنثى ! إنى لم ألاحظ ذلك من قبل ! »

فردت عمة من الدار الجديدة شاهدت أيضا ما يحدث قائلة:« ولا أنا » .

« يجب أن تنفى ». كان هذا منشأ الجدال الذى استقر فى مزرعة « كن سان » بين أعضاء أسرتين من العائلات الأربع . ثم انقسموا إلى حزبين : حزب الأعمام ، وحزب العمات . وكانت العمات يصرحن أن الأمر قد أصبح مختلفا . إن حالتها الآن مغايرة لما كانت عليه فى الماضى . وكن فى جدلهن كأنما يقارن أنفسهن بها . وكان الأعمام يعارضون فى إنجابها ذرية . إنه من الفظاعة أن تلد أولادا على شاكلتها . وفى الحق ، لم يكن هناك من يهتم بمستقبلها . ولم تكن الكلبة تعرف شيئا عن كل ذلك .

وما أن مر يوم حتى وقفت مركبة بجوار دار « كن سان » يعلوها صندوق بلا غطاء ، مغطى بقطعة قذرة من الحصير ، وتشمم أنف الكلبة بسرعة ما فى المركبة .

وأقبل شرطى يتبعه رجل ذو نظرات مريبة . ودخلا الدار . غير أن الكلبة لم تكن تحوم فى مثل هذه الأماكن الخطرة . وأخذ « بوتشى » و « كورو » وغيرهما من الكلاب فى النباح . وأقبل الأعمام والعمات وكل سكان القرية . وصاحت « شوكان » صياد يا ماما ! « ثم اختبأت خلف والدتها » .



وجرى الناس حول الحديقة . وشاركهم فى الجرى صبى من مدرسة متوسطة كان يرسم صورة بالألوان المائية ، وقد أمسك بحامل الرسم ، وابنة «كن سان» التى كانت تقوم برى الزهور .

« لقد هربت من هنا ! لقد فرت من هناك ! » .

وارتبك القوم فى عجب . ثم قالت « شوكان » وهى ترتجف : « من المؤكد أن بب قـد قتلت » .

وأخيراً استطاعت الكلبة أن تهرب . وهز رجل هراوته وقـد أمسك بها فى يده فى غيظ وقال الشرطى : «لافائدة ! لافائدة »ثم ضحك وهو يسير نحو الباب . وأخيراً انسحب هو ورفيقه إلى المركبة الفارغة .

لقد هربت الكلبة على أى حال ، ونجت بجلدها . ومرت الأيام ، وتضخمت بطنها . وأخذت عيناها تتلونان بلون غير ثابت من القلق . إنها لن تحافظ على نفسها فقط ، بل يجب عليها أيضا أن تحمى أولادها فى بطنها . يجب ألا تتهاون ولو لحظة واحدة . وكان يلوح فى عينيها أنه ليس هناك أشد قسوة وأقل رحمة من الكائن البشرى .

غير أنه على الرغم من خوفها كانت لاتستطيع الابتعاد عن الدار . وقد يبدو فى عين الرائى ، أنها قد تكون فى راحة تامـة كغيرها من الحيوان لو ذهبت إلى الغابة البعيدة ورقدت هناك بين الأشجار والحشائش ، ولكن ذلك لم يبد فى عينيها . إنها لاتستطيع أن تغير من طبيعتها الموروثة .

وفى أوائل شهر يونيو انتهت من القيام بواجبات الأمومة ، وظهرت أربعة أجراء فى فرن « كن سان » اثنان منهما جميلان ، وواحد أسود فاحم ، والرابع يشبهها كثيراً .

وفى صباح يوم ولادة الأجراء . تراءت للكلبة وللمرة الأولى..ابتسامة البشر ترتسم لها. وفى ذلك الصباح أيضا قدموا لها أول مرة الطعام .

وأخذت عمة « كن سان » تناديها « بب » تعالى ، تعالى ، ثم أصبحت تناديها دائما منذ ذلك اليوم . . . ؟ ؟

حول العالم مع الرياضة ١

قد تستحوذ عليك الدهشة إذا ما عرفت عدد الألعاب الرياضية التى نمارسها ويتمتع بها فى الوقت نفسه آخرون يعيشون على بعد آلاف الأميال منا . لكن هذا لا يمنع من أن هناك بلدانا أخرى لها ألعابها الخاصة التى قد لانعرف عنها شيئا ، والتى قد يستهويك أن تعرفها وتزاول بعضها مع أصدقائك

١ - من اليونان (كرة التسلق)

هناك يلعبون ما يسمونه « كرة التسلق » حيث يكون اللاعبون فريقين ، وعلى كل لاعب بعد ذلك أن يختار لاعبا آخر من الفريق المنافس على أن يكون جسماهما فى نفس الحجم .



كرة التسلق

وعلى لاعبي أحد الفريقين أن يقفوا ، كل خلف رفيقه الذى اختاره من الفريق الآخر ، ليكونوا دائرة مواجهين مركزها . عندئذ يتسلق اللاعبون الذين فى الدائرة الخلفية أكتاف رفاقهم من الفريق الآخر والواقفين أمامهم . ويقوم اللاعبون المتسلقون على أكتاف زملائهم بإلقاء كرة من النوع المستخدم فى لعبة كرة السلة (الباسكت بول) إلى زملائهم ويتبادلون تلقفها . وعندما تسقط الكرة على الأرض من أحد اللاعبين ، يتبادل الوضع مع زميله ، أى أنه ينزل عن كتفيه ويتسلق الآخر كتفى اللاعب الذى تسبب فى إسقاط الكرة .

ويعتبر الفريق منتصرا إذا كان عدد لاعبيه متسلقى الأكتاف أكبر من عدد لاعبى الفريق الآخر بعد عشرة دقائق من بداية اللعبة .

٢ — من أفريقيا (المولامبليا)

يلعب أطفال أفريقيا لعبة المولامبليا التى ينقسم اللاعبون فيها إلى فريقين ، يتكون كل منهما من خمسة إلى تسعة لاعبين . . وعليهم أن يركعوا مواجهين بعضهم بعضا والمسافة بينهم من ٥ إلى ٧ أمتار . وأمام كل لاعب زجاجة مياه غازية (كازوزة) وكذلك كرة . وإذا ما أعطيت إشارة البدء على كل لاعب



أن يلقى كرته أو يدحرجها إلى واحد من منافسيه فى الصف المقابل لتصطدم بزجاجته وتسقطها . وعندما تسقط جميع زجاجات أحد الفريقين ، على أفراده أن يجروا نحو هدفهم (الجول) وهو عبارة عن خط مرسوم على الأرض على بعد من ٧ — ١٠ أمتار من مكان اللعب . وإذا ما أمسك بهم الفريق المنافس قبل وصولهم الهدف ، عليهم أن يدفعوا غرامة .

٣ — من الاسكيمو (الشينى فوق التل)

الشينى عموما لعبة مثل الهوكى تلعب بوساطة مضرب أو صولجان ، أما مع هذا النوع من هوكى الإسكيمو ، حيث يعيش ذلك الشعب العجيب وسط الجليد فى بيوت من الثلج ، فالأمر يختلف مع كل لاعب ، كرة تكون عادة عبارة عن قطعة عظم من زعنفة عجل البحر (الفقمة) ، ومضرب هو عبارة عن عظمة من ضلع فيل البحر . وعند بدء اللعب يحاول كل لاعب أن يحرز نقطة بأن يجعل الكرة تصطدم بكوم من الثلج . وأول من يحرز عشرة نقط يعتبر هو الفائز .



ولاشك أن هذه اللعبة تشبه لعبة الصولجان التى كان يلعبها العرب فى الجزيرة العربية فى العصر الجاهلى قبل الإسلام . وإن لم تكن لدينا المعلومات الكافية عن الأدوات التى كان يستخدمها أجدادنا .

٤ — من أمريكا الشمالية (التوكيناوس)

هذه اللعبة يزاولها أطفال الهنود الحمر مستخدمين طوقاً وأربعة أسهم صغيرة مثبت فى مؤخرتها ريش . يقف اللاعبون مواجهين بعضهم بعض ، وبينهم مسافة من مترين إلى ثلاثة أمتار ، ويدحرجون الأطواق كل للآخر المقابل له ، بينما يقف لاعبان مواجهان لبعضهما أيضا بين الصفين ، ويوجهان أسهمهما على الطوق المتدحرج .

ولكل لاعب الحق فى عشر محاولات ، واللاعب الذى يصيب الطوق أو يمر سهمه وسط الطوق المتدحرج أكبر عدد من المرات يعتبر فائزا .

ولكن هذه اللعبة خطرة ، لاننصح بلعبها بنفس الطريقة التى يلعبها بها الهنود الحمر



المتمرسون المهرة . وفى إمكانك أن تمارسها مستخدما طوقا من الخيزران وسهما صغيرا من الورق .

٥ — من هولندة (البروى)

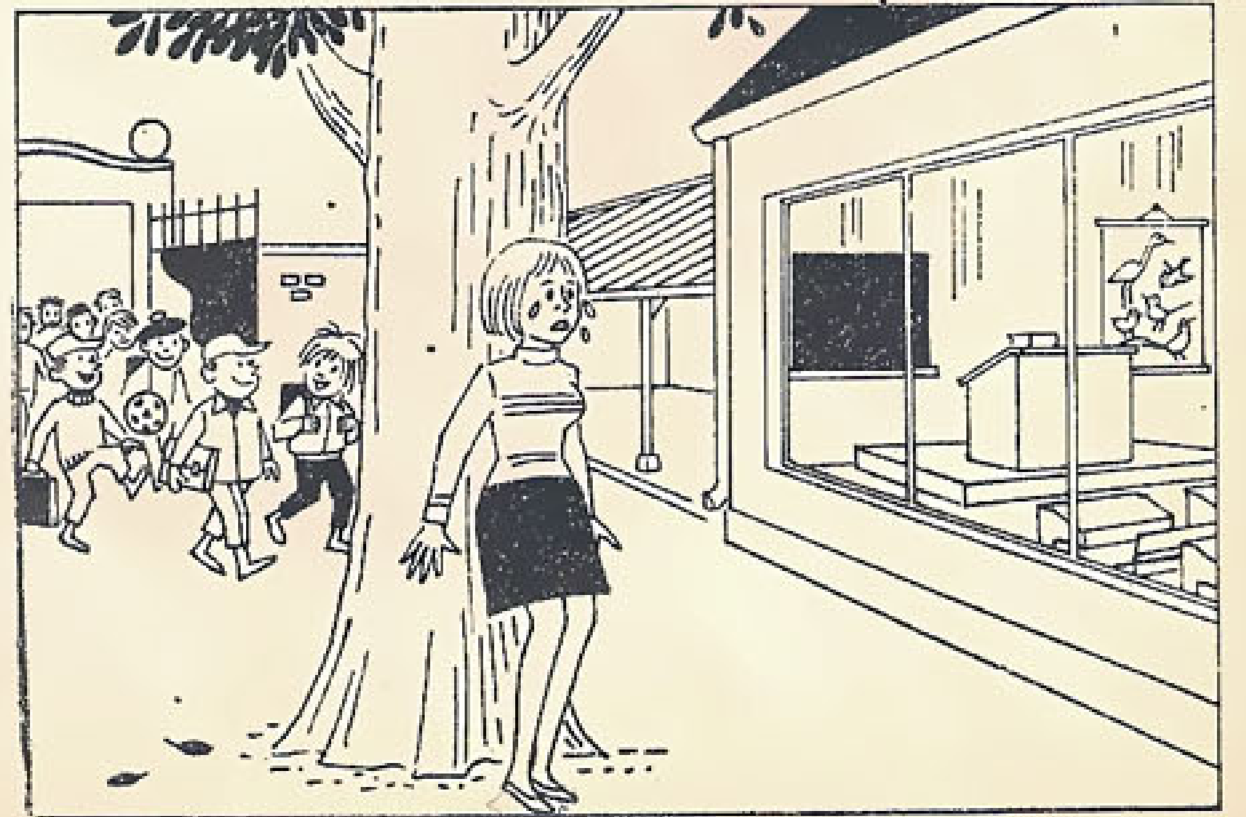
تشبه لعبة « الاستغماية » التى يعرفها جميع الأجيال فى مصر إلا أنه فى البروى يقوم رئيس الفريق بتمزيق قطعة من الورق ويعطى لكل لاعب مزقة منها ، ويكتب كلمة « بروى » على قطعة واحدة منها ويترك الأخرى خالية ، وبعد وضع مزق الورق فى صحن ، يقوم كل لاعب بسحب واحدة منها ، والذى يسحب الورقة المكتوب عليها هو « البروى » .

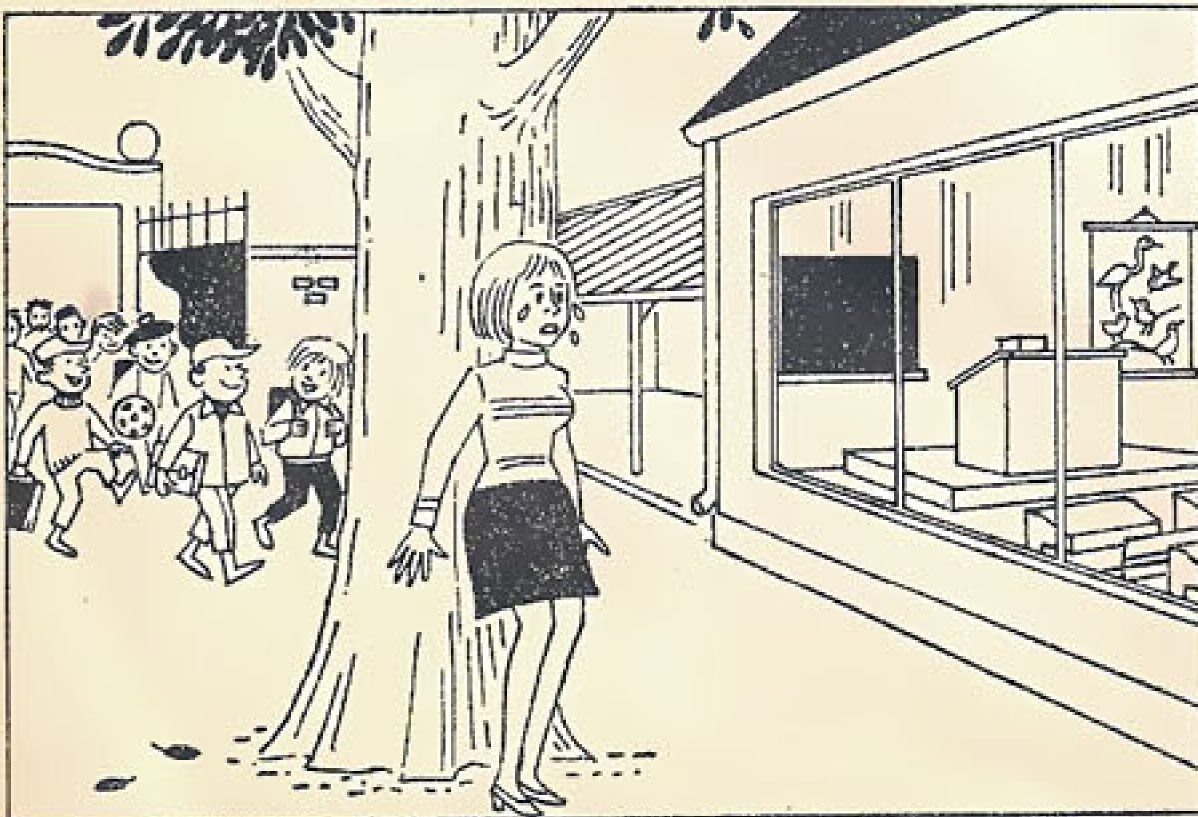
تلعب هذه اللعبة فى الظلام . . وعلى « البروى » أن يختبئ . وبعد فترة من الزمن ينطلق باقى اللاعبين صائحين « بروى .... بروى » وإذا لمس واحد منهم الآخر ، عليه أن يصيح « بروى » . لكن اللاعب إذا مالمس البروى فعلا ، فإن البروى لاينطق بل يمسك بيد اللاعب الذى لمسه ويقفان معا صامتين . وإذا ما لمسهما أحد اللاعبين الآخرين فإنهما ، لايجيبانه ويأخذان بيده لينضم إليهما وهكذا .. وبعد فترة معينة من الوقت تضاء الأنوار لنرى كم من اللاعبين نجحوا فى العثور على البروى . ثم تبدأ اللعبة من جديد ..

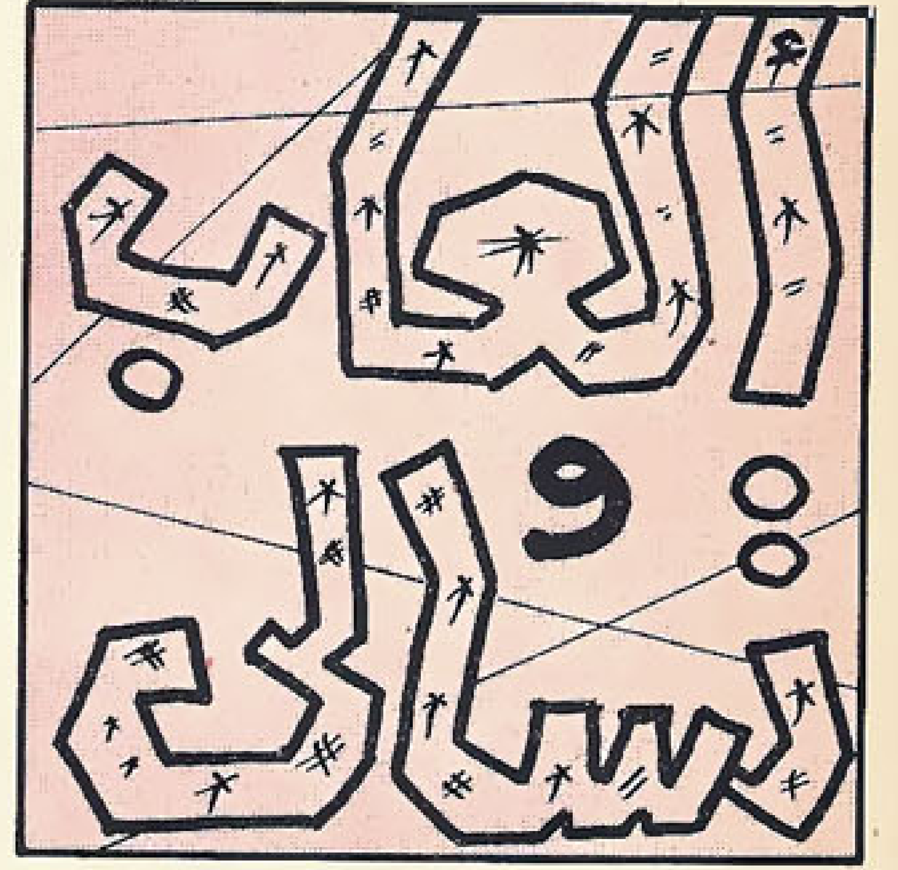


الأخطاء أين هى ؟

صورة لفنان حاول فنان آخر أن يقلدها ! ... أتقن التقليد ... ولكن مع ذلك وقع فى أخطاء . هل تستطيع أن تكتشف خمسة أخطاء وقع فيها فنان الرسم الذى على اليسار ... إذا استطعت أن تكتشف هذه الأخطاء الخمسة فى خلال ثلاث دقائق فأنت قوى الملاحظة ...









رجال فوق الأرجوحة

أعد نقل رسوم الرجال الثلاثة على قطعة من الورق المقوى ، واضعا ثقبا كما هو موضح فى الصورة فى اليد أو فى الرجل أو فى الاثنين معا حسب الرسم . لون الرسوم كما فى الصورة أو حسب ما يتراءى لك ، وارسم الشعر والأعين والأنوف والأفواه والشوارب .

ثبت الرجال الثلاثة بمشابك ورق .

اثن قطعة من الخيط أو الأستك تحت الركبتين المثنيتين للرجل رقم (١) ثم علق المجموعة بحيث لايعوقها شىء ولسوف تجدها تتراقص وتتحرك بمجرد مرور تيار عليها .

مستحيل

لعبة ستحير أصدقاءك . أنك ستقدم لهم بيضة داخل زجاجة



١ السر فى هذه اللعبة هو أنك ستغمر البيضة فى الخل لمدة أسبوع لتجعل القشرة لينة مرنة .

٢ لوضع البيضة داخل الزجاجة مط البيضة لتصبح مستطيلة كما فى الصورة

٣ إملأ الزجاجة بالماء ثم بعد إسقاط البيضة فى الزجاجة أفرغها من الماء
عندئذ ستعود البيضة إلى شكلها الطبيعى .



أين يعيش هؤلاء ؟

هل يمكنك تحديد أين يعيش كل من هؤلاء الأطفال والحيوانات؟ لقد وضعهم الفنان فى أماكن خاطئة! حاول أن تضع الأرقام الصحيحة فى الدوائر الصحيحة فى الخريطة.

الحل "ص ٣٤"

البقع فى كراستك

لا شك أن وجود بقع حبر فى كراستك أمر غير مستحب ، لكن فى إمكانك أن تحول ذلك إلى شئ مسل ـ إذا ما تناولت ريشتك وحاولت تحويل هذه البقع إلى رسوم لطيفة .



بقع صغيرة متناثرة تتحول إلى باقة من الزهور الجميلة



وهذه بقعة شكلها غريب يمكن تحويلها إلى رأس طائر .



هذه البقعة تشبه إلى حد كبير رأس دب : وعليك أن تكمل رسم جسمه .





بقعة ذات شكل مضحك ولكنها سرعان ما تتحول إلى قزم .





بقعتان مشرشرتان يمكن أن نتخذ منهما عجلتين لجرار زراعى .



كلمة السر

كلمة سر العدد الماضى « بسلة »

أصول اللعبة :

١ – كلما قرأت كلمة من كلمات القائمة الواردة أدناه ، اشطب الأحرف المكونة لها داخل « مربع الأسرار » ثم علم على الكلمة فى القائمة المذكورة .

٢ – للتسهيل إبدأ بالكلمات الأطول . وعندما تكون قد انتهيت من شطب جميع كلمات القائمة داخل « مربع الأسرار » لن يتبقى لك سوى الأحرف المكونة « لكلمة السر » .

٣ – يتم الشطب إما أفقيا من اليمين إلى اليسار أو العكس ، وإما رأسيا من أعلى إلى أسفل أو العكس ، وإما فى اتجاه مائل من اليمين إلى اليسار أو العكس .

ملحوظة : يمكن استخدام الحرف الواحد فى أكثر من كلمة بشرط مراعاة الاتجاه (وذلك باستثناء « كلمة السر ») .

م	ه	م	ش	ا	ه	ا	ن	و	ر
غ	و	ر	ح	ى	ل	ل	ث	ح	ه
ل	ق	م	ج	ن	م	ح	ا	د	ب
ص	د	ن	م	ق	ع	س	د	ه	ى
ى	ر	ى	ب	ط	م	ى	ا	ل	ق
ف	ر	ل	م	و	ر	ن	س	ا	ر
ى	د	م	ك	ص	م	ر	ل	ت	و
ى	ن	س	ح	ل	ا	د	ا	ق	ب
ى	ف	ا	ذ	ق	ل	ا	ى	ر	ش
ب	و	ر	ج	ن	ا	م	ع	ن	ر

(ا) النميرى – الحسن – الحسين – السادات – القذافى – أنور – أحمد

(ب) بومدين – بورقيبة – بلدى – بشر

(ت) تمثال

(ح) حكم – حروب

(ش) شرق

(ع) عرب

(ف) فيصل – فرنجيه

(ق) قوة

(ل) لقيم

(م) معمر

(ن) نعمان

(و) وطن – وحدة

كلمات متقاطعة

	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
١						■	
٢						■	
٣					■		
٤					■		
٥	■		■				
٦		■					
٧				■		■	

أفقى :

١ – غير مؤكد .

٢ – سجن

٣ – أوتار (مبعثرة) – عمر .

٤ – مصطفى ... – أحد الوالدين .

٥ – يتراءى له أثناء النوم .

٦ – ضمير للمخاطبين .

٧ – أحد فصول السنة .

رأسى :

١ – حكام البلاد غير الجمهورية – ستارة

٢ – جمع حوت .

٣ – كمال – تقال عند الضيق .

٤ – الاسم الأول لممثلة أمريكية انتحرت .

٥ – حرف نفى – قطعة أو منطقة بالعامية .

٦ – ليس به عيب .

٧ – الذى ينقل كلام الناس .

	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
١	ب	ى	ت	ه	و	ف	ك
٢	ل	ى	م	و	ن	■	س
٣	ى	■	س	■	د	ا	ك
٤	■	ا	ح	س	■	ل	خ
٥	ج	ت	■	ر	ن	ى	■
٦	ا	ف	ر	ا	ز	■	■
٧	ز	ى	ز	ف	و	ن	■

حل مسابقة العـــدد المـاضى

حل مسابقة أين يعيش هؤلاء ؟

أفريقيا ٤ ، ١٢

أستراليا ١٣ ، ٣ – كندا ١٠ ، ٧

جريلند ٦ ، ٥ – الصين ١٠ ، ١٤

الهنـــد ٩ ، ١١ – جزيرة العرب ١ ، ٨



أفكار الحكيم















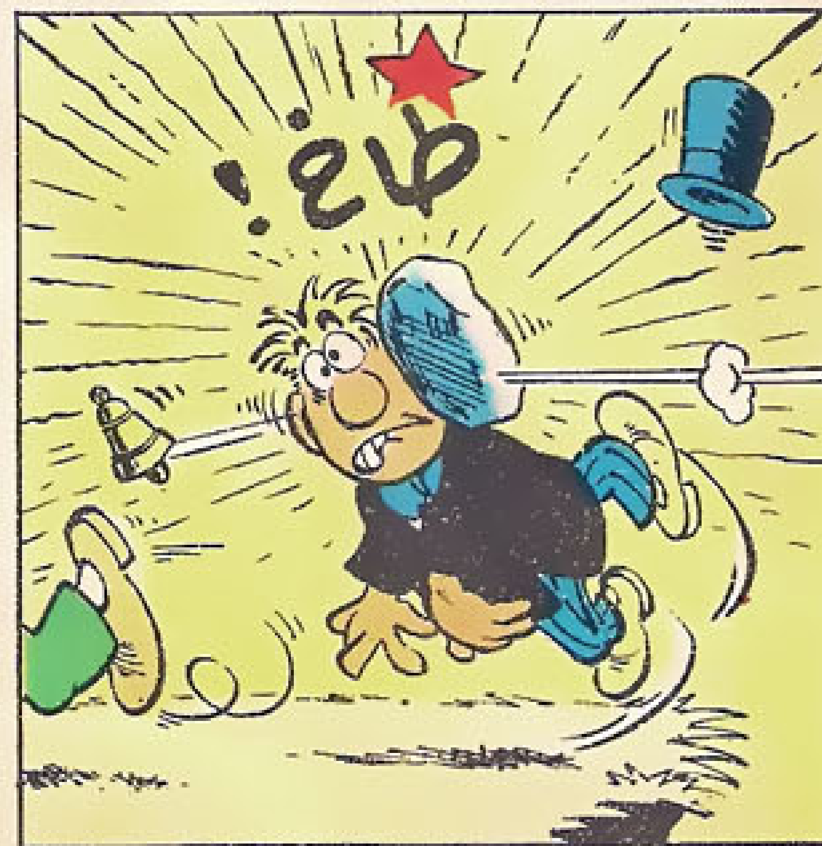














الرنين المزيف
























إنه الصيدلى اللعين! لقد بعت سلعا جيدة .. ولتن أقبل الثمن عملة مزيفة ..!


والله إن ثورة الغضب قد أعادته إلى وعيه!.


هدئ من ثورتك يا صديقي! أولا: هل انت واثق من مصدر هذه النقود؟
كل الثقة؟ لن يقال إن صانع العقاقير هذا قد احتال على أنا «سيباستيان ماكير»! سأشد أذنيه! إنه يقطن بالقرب من هنا


اللعنة!
لنرافقه فهو ليس فى حالته الطبيعية، وربما استطعنا مساعدته!
لحظة!


أنا واثق من أن «ماكير» سيدفع لى فأنا أعرفه، أما أنتما..
حسنا .. خذ حسابك!


وبعد لحظات..
لقد اختفى..!


وفجأة..
النجدة! النجدة!
أنصت!
هناك شخص يُقتل غير بعيد من هنا..!

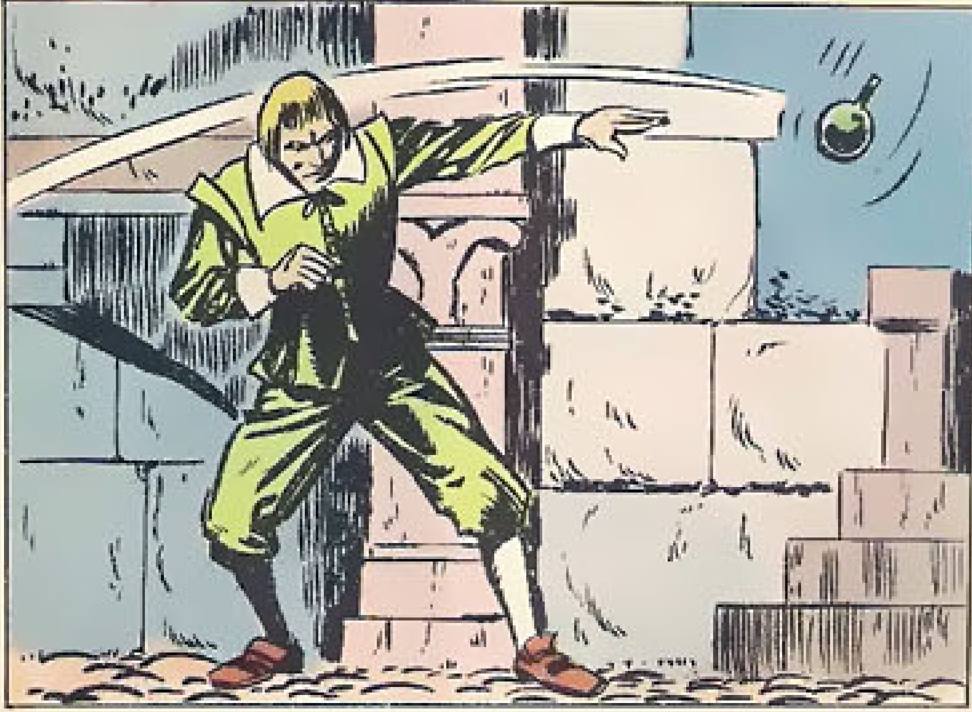

إنه هو!
يا للرجل المسكين!


إنه حي! لكن جسمه جامد كالحجر!.. وما هذه الرائحة الغريبة..!
أنظر إلى هذه الوخزة!... ربما قد حقن بمخدر!!


لايمكن أن يكون المعتدى قد ابتعد كثيرا..!


ها هو يهرب! لا بد أنه كان مختفيا فى الظلام!!


قف !! إن هذا الشخص قد ارتكب خطأ ..!


وفجأة .. وقف الرجل وألقى بقارورة بها سائل في اتجاه كابيتان " ...


كلينك !


يالهذا المستحضر اللعين لقد تسبب في التهاب عيناي !


لم يكن الرجل الغامض قد ابتعد كثيرا ...


كفى مزاحا ؟


سقط الرجل محدثا صوتا معدنيا وانفصلت رأسه...
ياللشيطان ؟..آلة ؟


يبدو أن هذا الإنسان الآلي يتحرك بنتيجة للتفاعل الكيمائي !
لقد تمت هذه الأحداث بطريقة علمية .. عد أنت إلى " سيباستيان " .. أما أنا فذاهب لزيارة الصيدلي !


من انت ؟ وماذا تريد مني في هذه الساعة ..!
أنا .. كابيتان دي كاستينياك وأريدك في أمر هام !!


وبعد أن قص بطلنا قصته ...
إن ماتقوله مثير حقا .. فربما كنت أنا نفسي ضحية لأحد مزوري النقود .. وإذا كنت قد أعطيت «ماكير» نقودا لا قيمة لها فإن ذلك كان بحسن نية !


أوه ! قل لي .. من يعلم غيرنا بعد بأمر الرجل الآلي ؟
لا أحد . كما أن "لا روز" لن يتكلم خشية أن يتهم بالجنون !


جميل جدا .. ! سأقدم لك مستحضرا من صنعي ... قبل أن ننهي هذه المسألة !




إني أفهم دهشتك يا سيدي .. فهذه الصفارة لا تحدث صوتا مسموعا للأذن البشرية ! ولا يسمعها إلا كلابي وخدمي
ماهذه المقدمة وهذه الخطوات المتصلبة لهذا الخادم ؟ يجب أن أتأكد من أنه لم ينصب لي فخا .. !


أيها الأحمق !

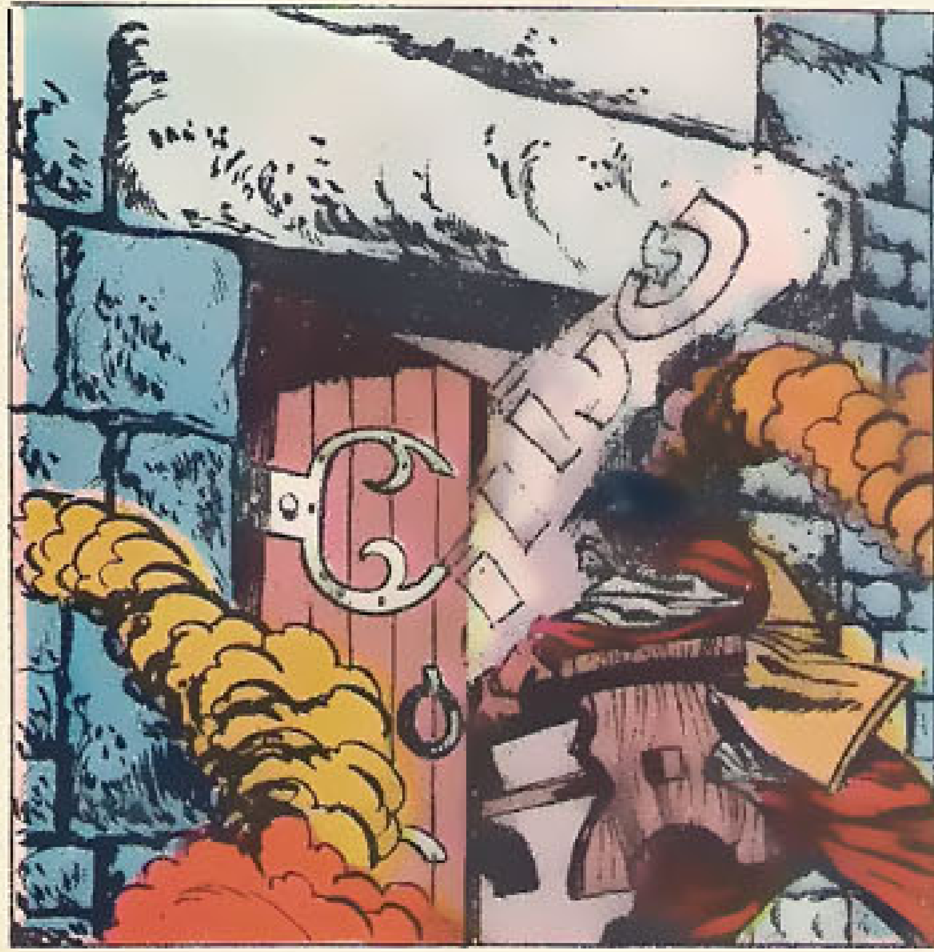

كان ظني في محله ! رجل آلي آخر !


إن الرأس هي نقطة الضعف في مخلوقاتي هذه ! لن أدعك تخبر أحداً بذلك .. فعندما يغلق هذا الباب ستنتشر الغازات القاتلة في هذا المكان !


وما هي إلا ثوان حتى اجتاحت الغازات السامة المكان.
آآآآه ... إن حلقي يلتهب .. !



استجمع "كابيتان" قواه وأمسك بمقعد خشبي محاولا كسر الباب.
رأسي ! إن ... مفعول هذه الغازات قاتل !





إن هذه الفتحة تسمح لي باستنشاق بعض الهواء النقي .. لقد كدت أختنق !



أين هذا المقبض ؟ آه ! ها هو ! تحت أصابعي ...



ولم يكد يستعيد قواه ..
الويل لك مني !

إن تدخل "كابيتان" يفسد على كل شيء .. وربما كان خادمه قد تحدث عما رأى .. الأفضل أن أستعد للهروب السريع

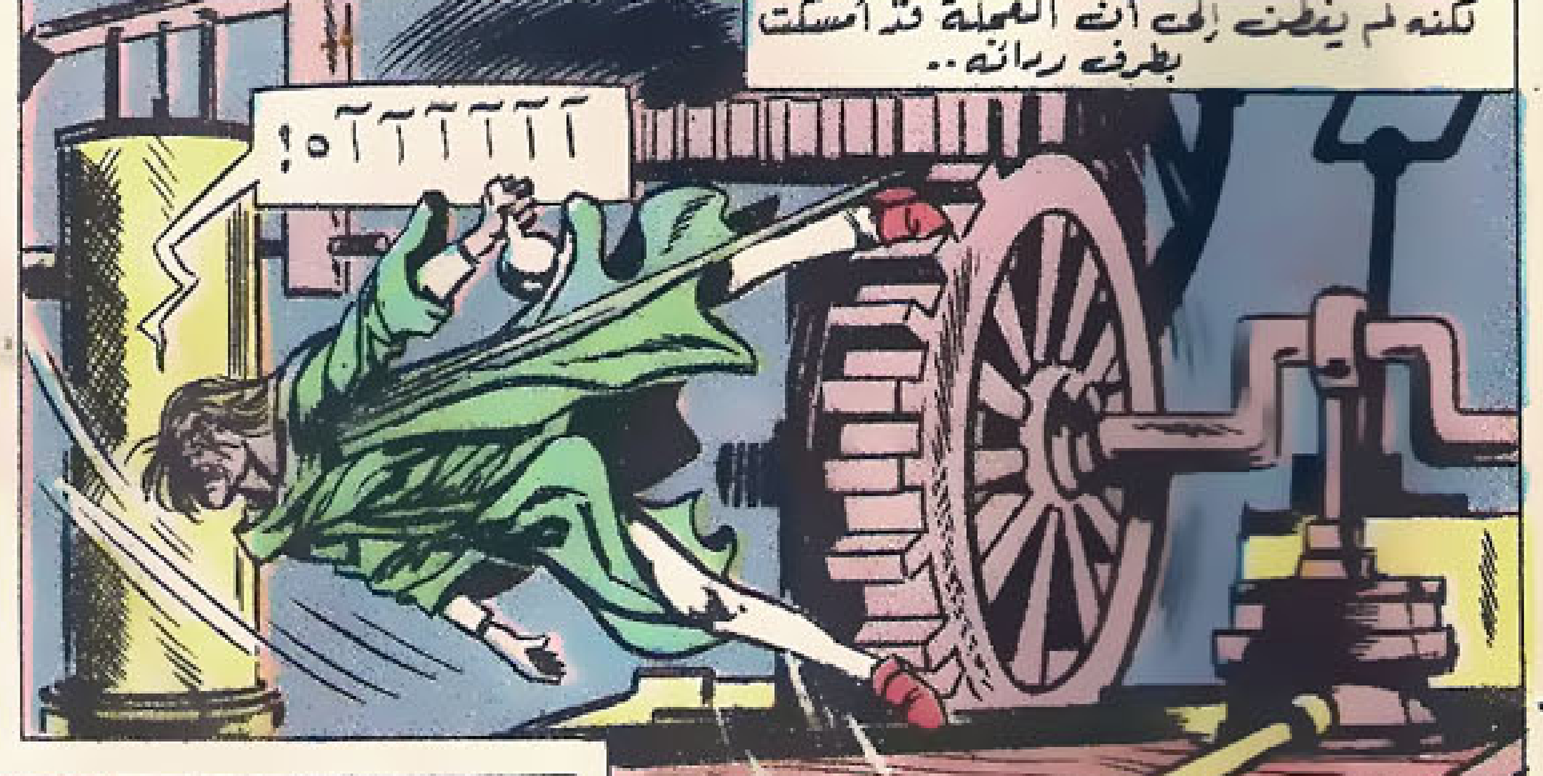

يبدو أنك مشغول جدا..!
يا إلهي! إنك لشيطان! لم يفلت أحد غيرك من قبل!


واستجابة لنداء سيدهم الصامت تقدم بعض الرهبان الآليين بخطوات ثقيلة..


"اضرب الرأس"..! لقد حفظت الدرس!


لم يهزمني بعد!


ستشوى في هذا السجن!


لكنه لم يفطن إلى أن العجلة قد أمسكت بطرف ردائه..
آآآآآآه!


وانفجرت القارورة بالأرض وسالت
منها مادة للهواء...


لا يمكن البقاء في هذا الجحيم..!

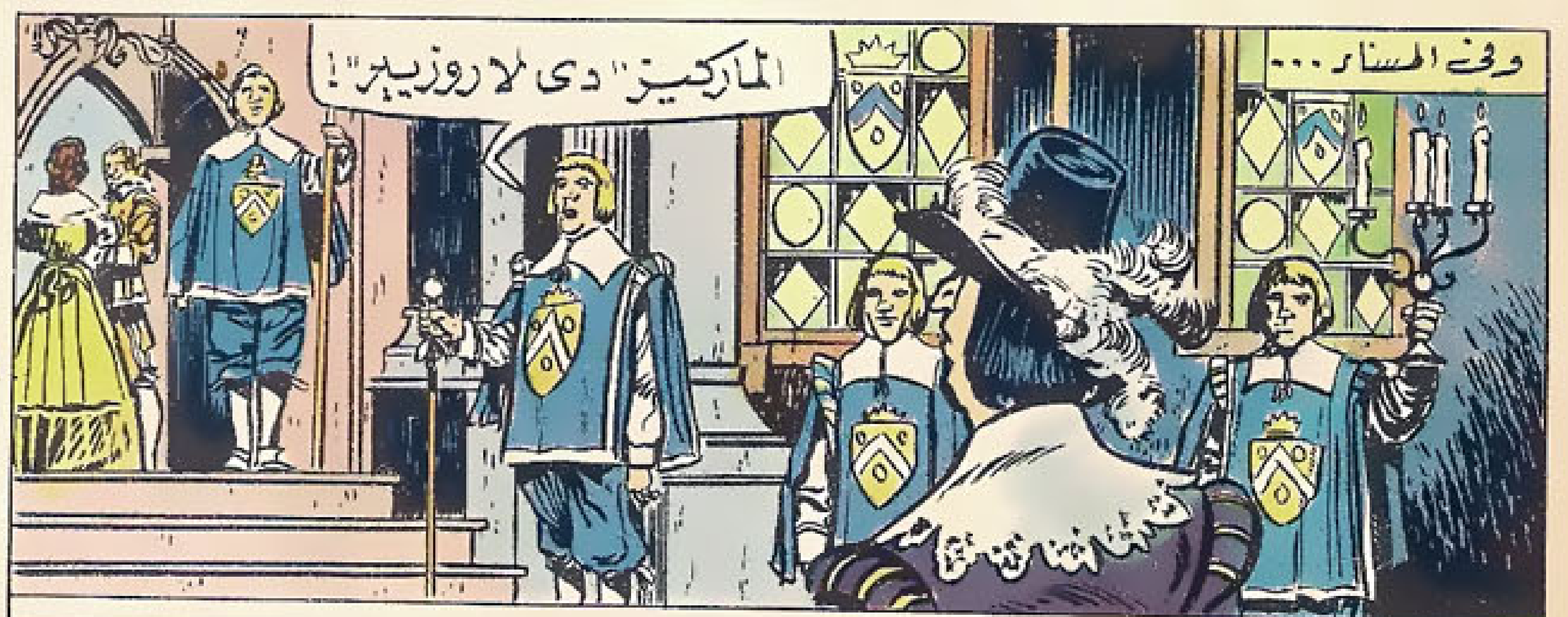

وفي باريس بعد بضعة أيام.
لقد دمرت الأجهزة في الحريق يا صاحب الفخامة.. ولم أستطع إنقاذ سوى هذه الأوراق القليلة!
هذا ما يؤسف له! فلن نصل إلى تركيب المخدر الذي جعل "ماكير" يستغرق في سبات عميق


وأطلع الكاردينال على المعلومات الواردة بالوثائق
التي لم تصبها النيران ...
يا إلهي ! إن هذا فظيع !
فظيع حقا ! إن هذا الرجل
الذى وضعته الأقدار فى طريقى
قد زيف كثيرا من النقود بغرض
إلحاق الضرر باقتصاديات المملكة !


تصور عاقبة إفلاس اقتصاديات البلاد وما ينتج
عنه من اضطرابات ... !
وضع مثالى لقلب
نظام الحكم ... !


إن دوق " دى لوزانج " الذى يعمل هذا الصيدلى
لحسابه لا يمكن اتهامه علنا .. فهو صديق
الملك ، ولن يقتنع الملك أبدا بأن صديقه
كان يعمل على اغتصاب ملكه رغم وجود اسمه فى هذه القائمة


إن النقود المزيفة موجودة فى سراى الدوق
ويجب تدميرها يا صاحب الفخامة ..
إعمل ما تراه مناسبا .. أنت تعلم أنه لا يمكننى
حمايتك فى حالة ما إذا فشلت فى مهمتك .. لكن
خذ هذه الدعوة فهى للحفل المقام فى سراى
الدوق .. إذهب مستخدما الاسم الذى تريده


وفى المساء ...
الماركيز " دى لا روزيير " !


يا له من ارتقاء ! آه لو أن أجدادى
المزارعين الطيبين رأونى فى هذه
الثياب ! صحيح أنها قديمة ..
لكن ...


فى هذه الأثناء لم يضيع خدم الماركيز
" دى لا روزيير " وقتهم ...
لنبدأ تحرياتنا بالخدم ! ما رأيك
يا " دارتانيان " ؟
وهو كذلك يا عزيزى ! لكن علينا
أن نراعى ألفاظنا .. فنحن الآن
مجرد خدم .. ولسنا فرسانا
نبلاء ..!


يا له من عمل شاق يا صاحبى !!
نعم .. هو كذلك .. فالدوق
يريد تقديم الطعام لضيوفه
فى الحديقة حتى يتسنى لهم
الاستمتاع بمجموعة النافورات
التى ستفتتح الليلة ! لم أر مثل هذه
الآلات المعقدة من قبل !


وهل رأيت مصمم هذه الآلة ؟ ما شكله ؟
نعم ! إنه رجل شاحب قبل الأوان ! له شامة على وجنته اليمنى ! تثير الرجفة في الأوصال !


إن هذا الوصف ينطبق تماما على الصيدلي ..
هيا نرى هذه الآلة عن قرب !


أسرعوا ! لقد قاربت إشارة الدعوة إلى الطعام !


لا بد أن محرك المضخات موجود بهذا المبنى !
إن بستاني الدوق ماهر حقا .. فقد نجح في إخفاء المبنى تماما !


ابتعدوا أيها الحمقاء من هنا .. !
غريب هذا ! فإن مجرد آله لا تحتاج إلى كل هذه الاحتياطات !!

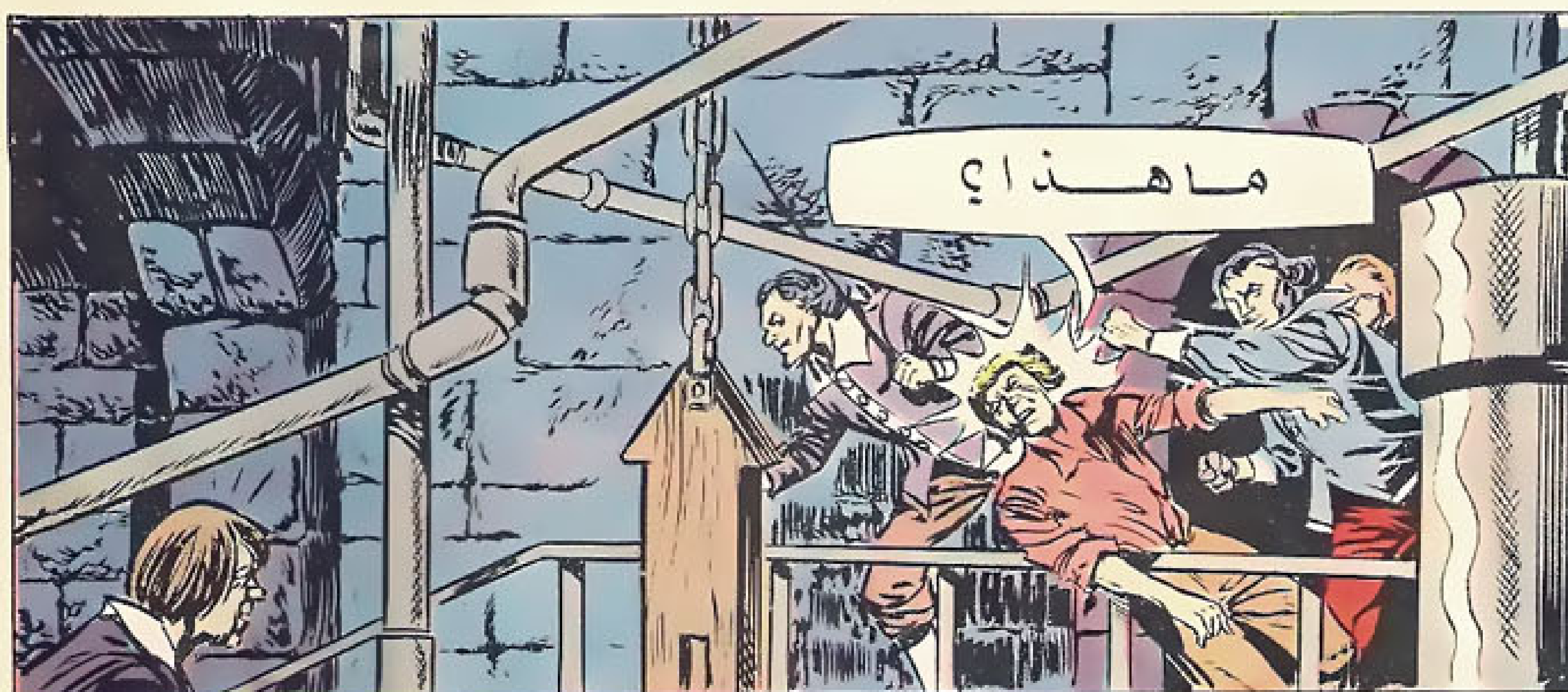

هيا اسرعوا ! وإذا عدتم سأطلق عليكم النار دون إنذار ..
ما كنا نقصد سوءا !


آي !


"بوالامبير" افعل اللازم له .. ثم الحق بنا .. !
سمعا وطاعة يا سيدي


إنهم كثيرون في الداخل .. انتبهوا ! .. إهجموا بمجرد فتح الباب ! ..


من ؟ "نيقولا" ؟
نعم ! إفتح !


ماهذا ؟


وبعد ثوان عمت المعركة ...




وسيطر أصدقاؤنا على الموقف..
أحسنتم ياسادة! لقد اكتشفنا ورشة مزيفي النقود!


هل ارتطمت بشيء يا "بوالامبير" ؟
لا ياسيدى! إنه شخص أسقطني على الأرض وهرب من الغرفة..


سيعطى إشارة الخطر ... لكن لا أهمية لذلك !!
إن جنود الملك سيدخلون في منتصف الليل.. لكن بشرط أن نعطيهم إنذارا عند عثورنا على دليل قاطع يدين الدوق!


يجب أن نعتمد على "لاروز" فلا يلبث أن يمر من هنا..!

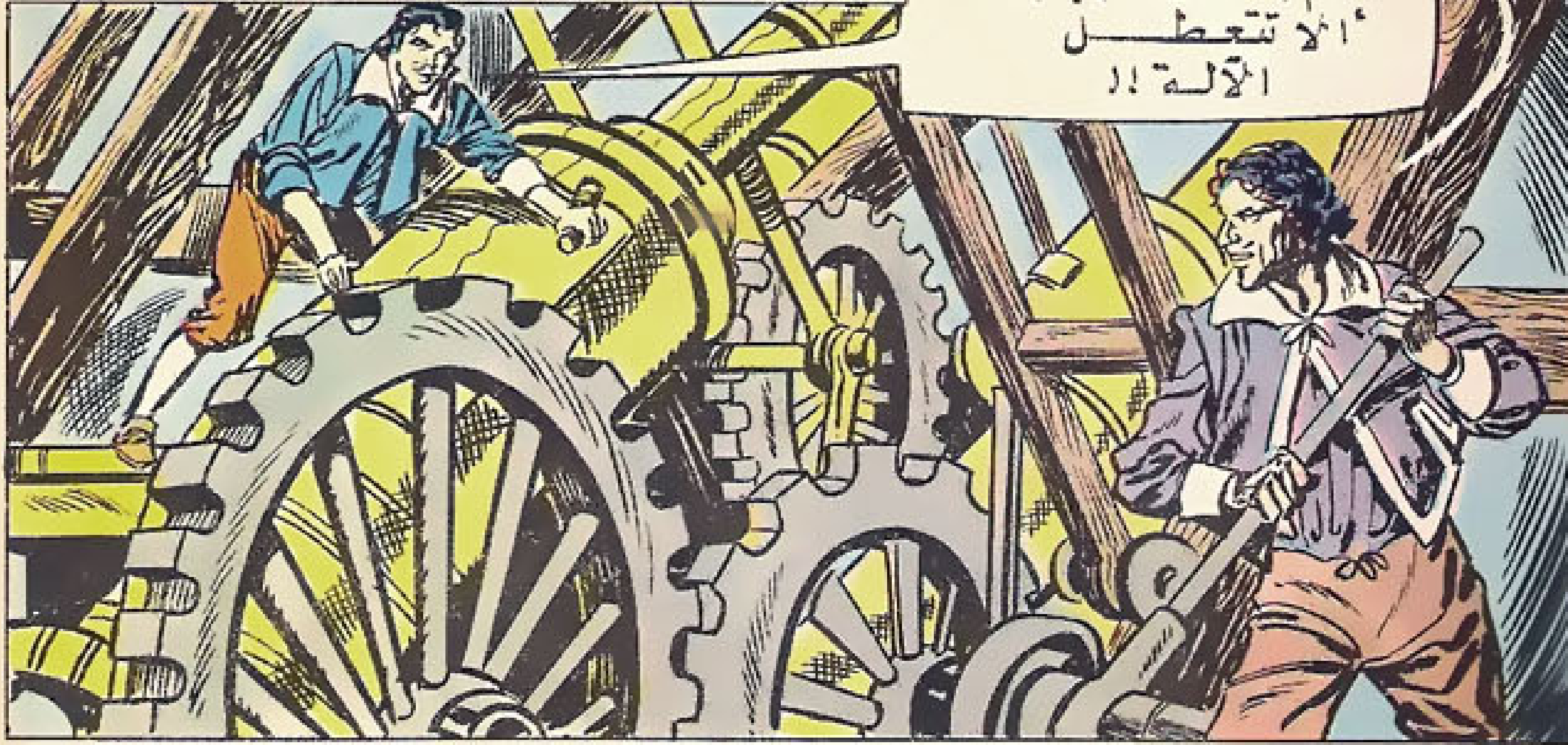

لكن..
انتهت الكوميديا يا "ماركيز" دى لاروزيير"! ستنظر في أمرك وأمر أسيادك بعد انتهاء الحفلة"...!
إنهم مازالوا في المبنى الصغير... وقد حاصرناهم كما أمرت يا سيدى.. فلا يمكن لأحد منهم الهروب...!


لقد حُبسنا كالفئران!
لن نتمكن من إنذار من بالخارج .. فما فائدة هذا الدليل ؟ ... إلا إذا ...!


وفي نفس اللحظة ...
أصدقائي! آسف إذ أبلغكم أن حادثا منعنا من تشغيل النافورات هذه الليلة ...!
نه لشئ مؤسف! فقد عودتنا يا دوق على الوفاء بالوعد!


إنك تمزح أيها الدوق! فالآلات ليس بها أي عطل! انظر..!


أنا ... أو ... لا أفهم !!


أأنت مستعد؟
نعم! لكني أرجو ألا تتعطل الآلة !!


إنه منظر خيالي!
فكرة رائعة!
اللعنة! يجب أن أهرب!


لكن..
آسف يا سيدي.. عندي أمر بألا يغادر القصر أحد..!


وفي اليوم التالي
لقد نجحت مهمة.. ماذا تبغي يا "چيديون"؟
عفو يا صاحب الفخامة! فهذا عين بعدريد "يطالب بدفعة مقدمة من النقود قبل سفره...


خذ! لكن اختبر النقود أولا... ماذا كنا نقول يا "كابيتان"..؟
كنا نتحدث عن النهاية السعيدة لهذه القضية!


اللعنة! ماذا تريد مرة ثانية يا "چيديون"؟
ليغفر لي مولاي... لكن.. هذه النقود الذهبية زائفة!

تونجا



عثر "تونجا" على "أوهاما" .. لكنها لم تجب عند سماع اسمها .. كانت نظراتها شاردة ، وأراد تونجا الانتقام لها ، لكنه وقع في الفخ الذي نصبه له سيد الفيلة

















وكان "تونجا" يريد تحدي الساحر بالنظر في عينيه ، فتأثر بنظراته حتى فقد كل مقاومة ..



سيد الفضيلة











واستجاب " تونجا " فورا إلى هذه القوة التي تسيطر عليه وولى وجهه شطر المخبأ الذي ينتظره فيه " نوون " "وأوهاما"...

... وكان الرجل يتبعه عن بعد سعيدا بالخطة الجهنمية التي رسمها...









ريك هوشيه

استدعى "ريك" إلى الخارج للقبض على لص هارب .. وفي أحد الطرق الريفية ألقى شخص بنفسه أمام سيارة تشبه سيارته ...



















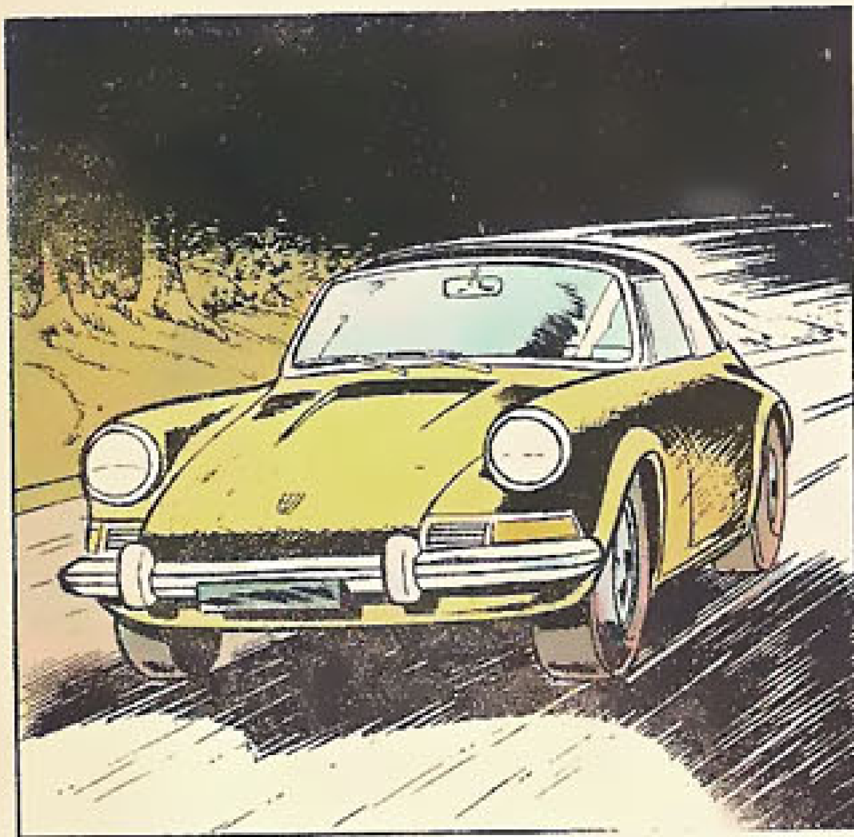
يواجه الجلاد



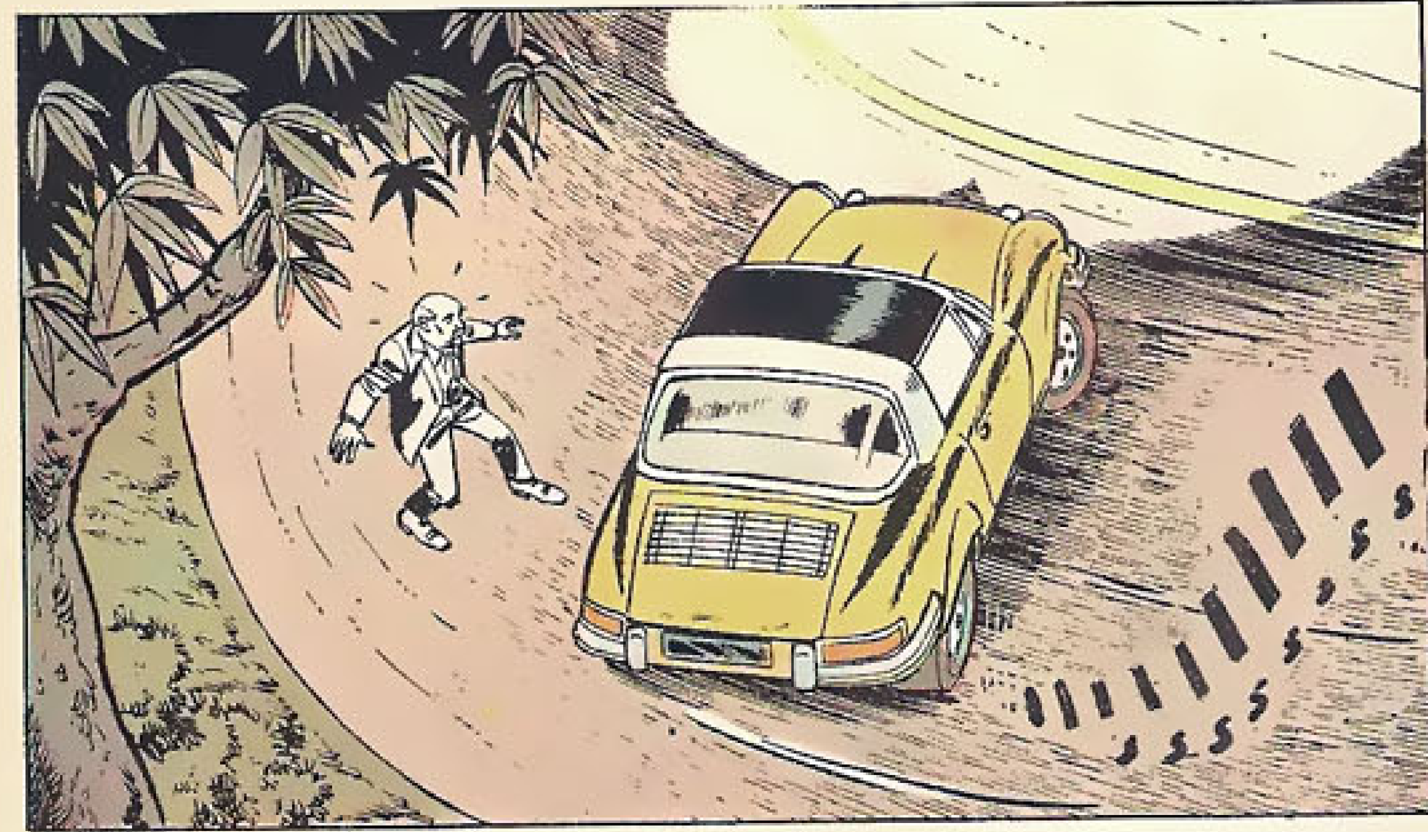


















تابع

لوبو







كل شيء هادئ يا"هوبير"
يمكننا العودة..!
إني أفضل ذلك.. فأنا أكون قلقاً أثناء الدوريات الليلية





هو.. هو.."هوبير" صديقي "هوبير"! هل سمعت هذا الصوت الرهيب.. لقد أثار القشعريرة في جسدي!
أسكت.. لا تتحرك... ولا تدفعني ولا تتنفس.. فأنا خائف..!
هل مازلت بجانبي؟



كررر
آى! ها هو مرة أخرى أشد من سابقتها! إنه يذكرني بآخر فيلم تليفزيوني... عندما كانت الضفدعة العملاقة تحطم سيارة للشرطة في كل قفزة
شيء مروع!
ربما كان أحد المضربين!



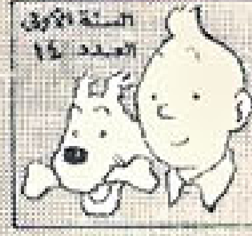
آلو! شرطة النجدة؟ النجدة! إنني "هوبير" مهاجمين.. لست أدرى..كينج.. كونج.. الثورة..!
ليسرعوا! فلن نستطيع مقاومة العدو!
نعم! اسعفونا بالطائرات والغواصات والعربات المصفحة!

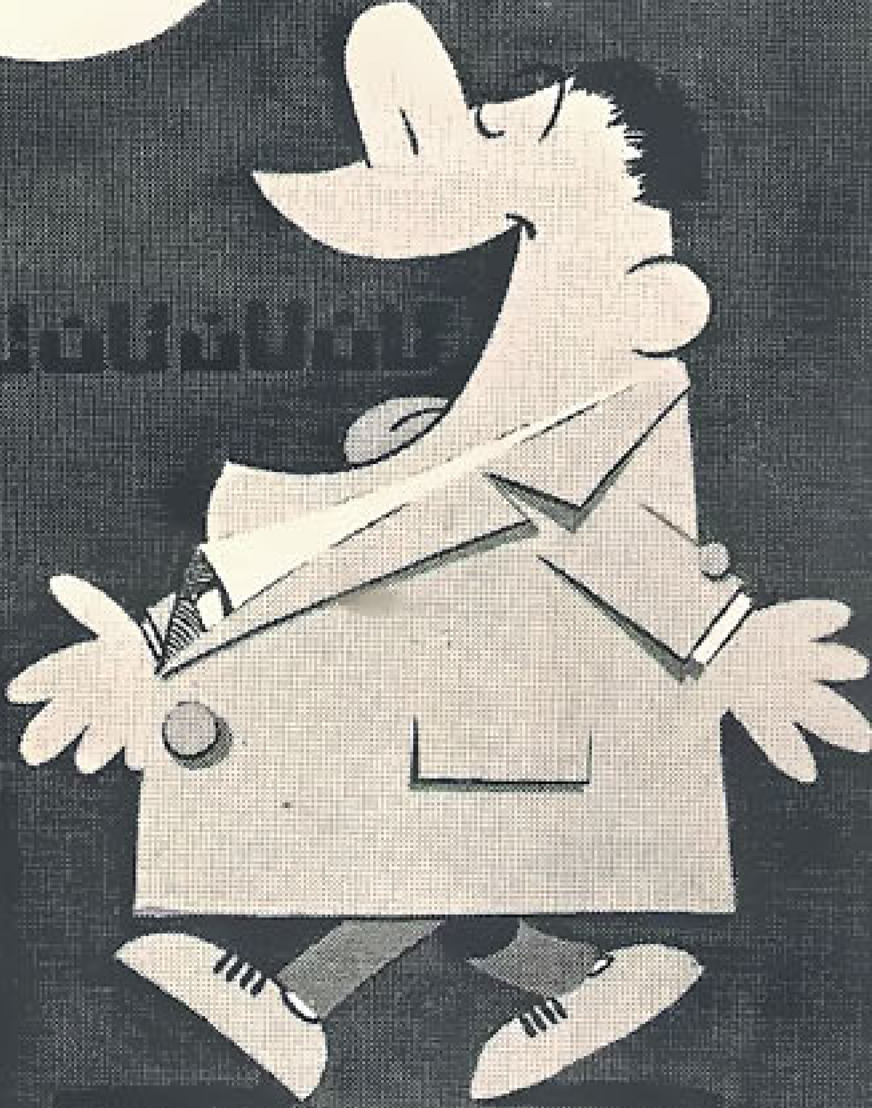


"رومبا بابو" إلى "بوبون" في الجو الضوضاء مسموعة منا! سنوجهكم مستعينين بالصوت!!
مفهوم!



"رومبا بابو" إلى بوبون في الجو لقد وصلتم!
نعم يا سيدي! إن كلبي يشعر بجوع أثناء الليل..؟ ولا تتحمل معدته الحساسة إلا البسكوت والخبز المحمص..؟
يبدو أنهم اتخذوا قميصاً زياً للكوماندوز
صوب على بعد ٢٠ متر!
هل لنا أن نضرب؟
هل نستخدم الخنجر؟
هل هذا ممنوع؟
العدو على مرآى منا!
من الذي أبلغ القائد؟





العدد القادم

- تونجا سيد الفيلة .
- كاپيتان وأمير الظلام .
- ميني جيب وماكسي فوت .
- مغامرة في أثينا .
- مغامرات كولك .
- ريك هوشيه يواجه الجلاد .
- سرّ الملك " أرتوس " .





هذا العمل لهواة القصص المصورة و لا يهدف للربح بل هدفه توفير المتعة الأدبية لكل من يهتم بهذا الفن
الرجاء حذف هذا الملف بعد قراءته و شراء النسخة الأصلية الورقية عند توفرها في الأسواق لدعم استمراريتها